চেনেহ পালিত শিশু



ডাঃ গকুল বৰা

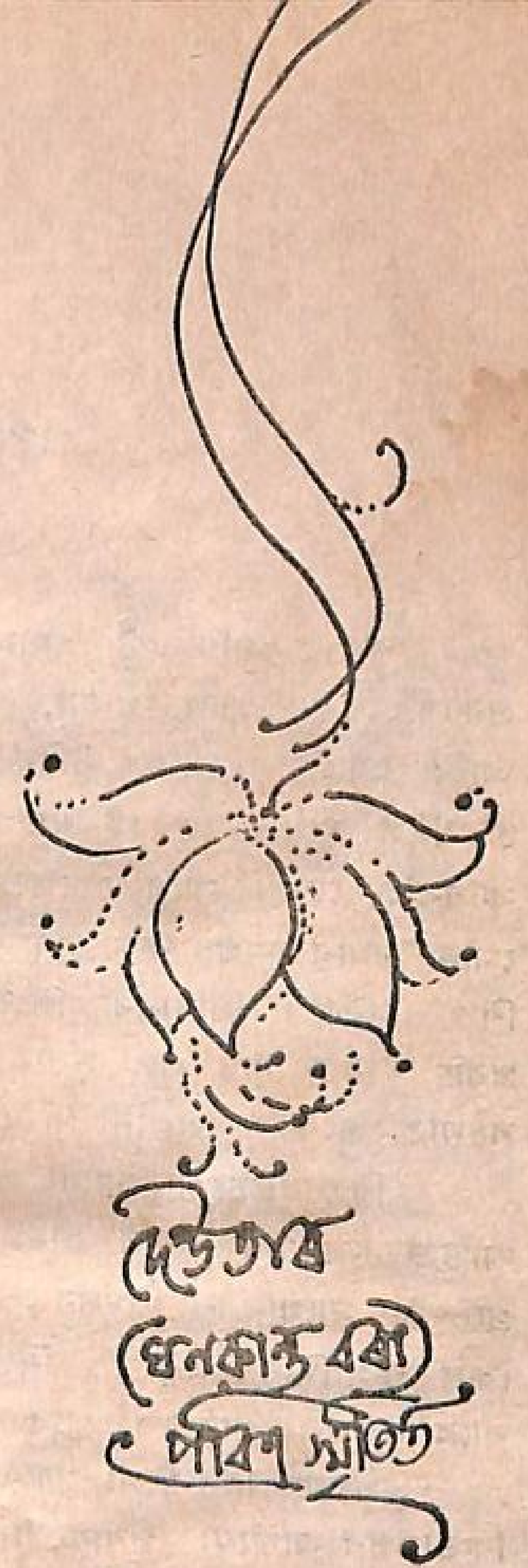
কামৰূপা প্ৰকাশন • গুৱাহাটী-৩

CHENEH PALITA SISHU : *A collection of articles on child health in Assamese written by Dr. Gokul Bora and Published by Anil Kumar Deka, M/s Kamarupa Prakashan, Nabagraha Road, Gauhati-781 003*

1st Edition : July, 1981 : Price Rupees Ten only.

প্ৰকাশক ঃ শ্ৰীঅনিল কুমাৰ ডেকা ঃ কামৰূপা প্ৰকাশন ঃ
॥ নৱগ্ৰহ ৰোড ঃ গুৱাহাটী-৭৮১ ০০৩ ॥
॥ প্ৰথম প্ৰকাশ ঃ জুলাই, ১৯৮১ চন ॥
॥ বেটুপাত আৰু অঙ্গসজ্জা ঃ শ্ৰীত্ৰৈলোক্য দত্ত ॥
॥ ছপা ঃ শৰাইঘাট প্ৰিন্টাৰ্চ ঃ গুৱাহাটী-৭৮১ ০০৩ ॥

॥ মূল্য ঃ দহ টকা মাথোন ॥



প্ৰস্তাৱনা

ইয়াত সন্নিৱিষ্ট হোৱা প্ৰবন্ধ কেইটি, সৃষ্টি, অসমবাণী, প্ৰকাশ, শিশু কল্যাণ, পোহৰ, পয়োভৰা, ৰং আহে পাখি মেলি, পৰিচয় আদি আলোচনী আৰু পত্ৰিকাত প্ৰকাশিত হৈছিল। বিশিষ্ট বন্ধু শ্ৰীঅনিল কুমাৰ ডেকাই আগবাঢ়ি আহি ৰচনা কেইখন গ্ৰন্থৱদ্ধ কৰিবলৈ লোৱা বাবে তেখেতৰ প্ৰতি মই কৃতজ্ঞ। ইয়াত মাথোন মোৰ এষাৰ কথা ক'ব লগা আছে। এইখন ক্ৰম অনুসাৰে সজোৱা শিশু চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ পুথি নহয়। শিশু-স্বাস্থ্য বিষয়ৰ কেইটামান প্ৰবন্ধ ইয়াত মাত্ৰ থূপ খুৱাই থোৱা হৈছে। তাকে কৰোঁতে বিভিন্ন ৰচনাত একোটা কথাৰ পুনৰাবৃত্তিও ঘটিছে ; তাৰ বাবে মই দুঃখিত।

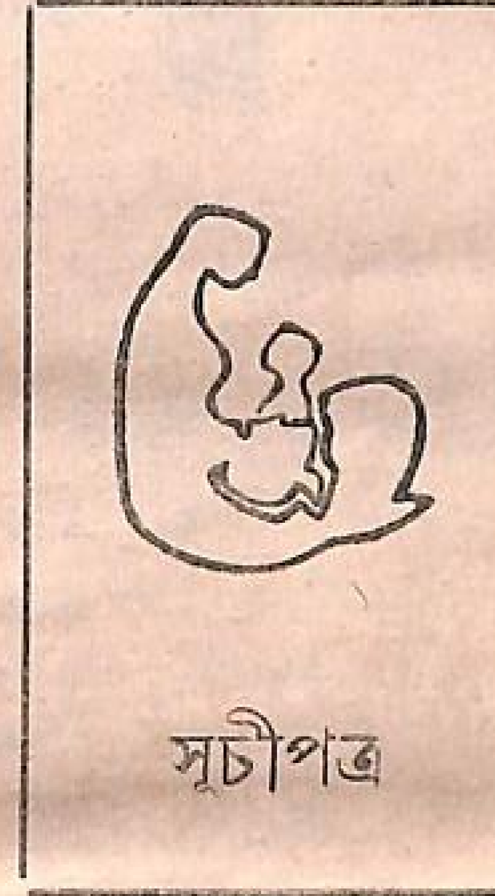
বিজ্ঞানীসকলে কোৱা কথাকে হৃদয়ঙ্গম কৰি, নিজৰ সামান্য অভিজ্ঞতাৰে চালি-জাৰি চাই, নিজৰ ভাষাত প্ৰকাশ কৰাৰ ই এটা প্ৰচেষ্টা মাথোন। বিষয়বস্তুত ভুল থাকিব পাৰে বুলি মই নাভাবো ; কিন্তু কথাখিনি সজাওতে নিশ্চই বহুত ত্ৰুটি-বিচ্যুতি হৈছে। তাৰ বাবে সহৃদয় পাঠকৰ ওচৰত মাৰ্জনা বিচাৰিলো।

প্ৰখ্যাত চিত্ৰ-শিল্পী শ্ৰীত্ৰৈলোক্য দত্তই বেটুপাত আৰু অঙ্গ-সজ্জাৰে কিতাপখন সজাই পৰাই দিয়া বাবে তেখেতক মোৰ কৃতজ্ঞতা জ্ঞাপন কৰিলো।

আৰু শেহত,—এই কামত মোক উৎসাহ উদগনি দি সহায় কৰা বাবে বন্ধুবৰ শ্ৰীজ্যোতিপ্ৰসাদ ৰাজখোৱা আই-এ-এচ দেৱক আন্তৰিক ধন্যবাদ জনালোঁ।

ৰাজগড়, গুৱাহাটী — গকুল বৰা

৯ জুলাই, ১৯৮১



সূচীপত্ৰ



চেনেহ পালিত শিশু

অংকুৰিত হবলৈ ধৰা এটি গছৰ গুটি, য'ত নিহিত হৈ আছে এক বিশাল বৃক্ষৰ প্ৰতিশ্ৰুতি! কিন্তু গুটিতো ক'ত পৰিছে? ঠাইডোখৰ সাৰুৱানে? নকৈ গজি উঠা পুলিটোৱে বতাহ আৰু পানী নিয়মীয়াকৈ পাইছেনে? পাইছেনে সূৰ্যৰ সোণালী ৰশ্মি যাৰ বুকুত আত্মগোপন কৰি থকা অতি বেঙুনী ৰশ্মিয়ে তাৰ পাতত শ্যামলিমা দান কৰিব! ধুমুহাত উভাল খাব খোজোতে তাক পোনাই-পজৰাই দি গুৰিটো মাটিৰে ওখ কৰি দিয়া হৈছেনে? যদি হৈছে, সেই পুলিটো হয়তো এদিন এক মহীৰুহত পৰিণত হব পাৰে।

আৰু যদি তাৰ বিপৰীতটোহে হৈছে সেই পুলিটো লাগিলে যিমানেই পুৰঠ গুটিৰ পৰা হোৱা নহওক, সি চিচিৰা মাৰি মাটিৰ ওপৰতে থাকিব, আকাশৰ অভিমুখে সি আৰু কোনো দিন উধাব নোৱাৰিব।

এটি শিশুৰ ক্ষেত্ৰটো সেই একেটা কথাই ক'ব পাৰি। দৰাচলতে এটি মানব শিশুৰ বাবে ততোধিক যত্ন আৰু সাৱধানতা লাগিব— যিহেতু আন সকলো কথাৰ উপৰিও তাৰ আছে এটি আলসুৱা মন!

এটি শিশুৱে কি বিচাৰে? সি বিচাৰে মৰম আৰু নিৰাপত্তাবোধ; বিচাৰে মাক-দেউতাকৰ ছত্ৰছাঁয়াত পালিত হবলৈ। সি যদি ভাবিব পৰা এটা পৰিৱেশ থাকে যে মাক-দেউতাকে তাক ভাল পায়, মৰম কৰে—তেতিয়া তাৰ মন হয় নিকা আৰু ৰঙিয়াল।

এগৰাকী মমতাময়ী মাতৃয়ে জন্মৰ দিনাৰ পৰাই শিশুটিক মৰমেৰে ডাঙৰ কৰিবলৈ বিচাৰে। একোগৰাকী মাকে আকৌ ভাবে, মৰম কৰিলে ল'ৰা নষ্ট হয়—কিন্তু সেই কথা কেতিয়াও সত্য হব নোৱাৰে কাৰণ মৰম কৰা আৰু লাই দিয়া দুটা একে কথা নহয়।

প্ৰকৃত মাতৃস্নেহ সদায়, সকলো পৰিস্থিতিতে একে। এটি শিশু যেতিয়া মৰম লগা হয়, যেতিয়া সি তাৰ কমনীয়তাৰে আনক আকৰ্ষণ কৰিব পৰা হয়—তেতিয়া তাক মৰম কৰিবলৈ নিচেই সহজ কিন্তু শিশুটি যেতিয়া বেয়া স্বভাৱৰ, খিঙখিঙিয়া, নিষ্ঠুৰ প্ৰকৃতিৰ হয়, তেতিয়া তাক মৰম কৰিব পৰাটোহে আচল কথা। কাৰণ ল'ৰাটি যেতিয়া বেয়া স্বভাৱৰ হয় তেতিয়াহে তাক স্নেহ আৰু সহানুভূতিৰ বেছিকৈ প্ৰয়োজন হয়। বেয়া স্বভাৱৰ ল'ৰাটিক মৰমৰ হাত বুলনিৰে ভাল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ সলনি যদি খং ৰাগহে কৰা হয়—তাৰ স্বভাৱ আৰু বেয়া হোৱাহে স্বাভাৱিক, কাৰণ বেয়া স্বভাৱৰ হোৱাৰ মানেই হ'ল যে সি নিজে মৰম চেনেহৰ পৰা বঞ্চিত হোৱা বুলি অনুভৱ কৰিছে! আৰু সেইটো হয় ঘৰখনৰ পৰিবেশটোৰ কাৰণেই।

এটি কম বয়সীয়া শিশুৱেও তাৰ প্ৰতি থকা স্নেহ, সহিষ্ণুতা আৰু সহানুভূতি ভালকৈ উপলব্ধি কৰিব পাৰে। বয়সিয়ালজনে এটি অবোধ শিশুৰ লগত সমানে ফেৰ মাৰিবলৈ নগৈ নিজেই এখোপ তললৈ নামি আহি, তাৰ স্বভাৱ ভাল কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা উচিত। এজন দৰদী অভিভাৱকৰ থাকে—ধৈৰ্য সহিষ্ণুতা সহানুভূতি আৰু সকলো কথা সহজভাৱে ল'ব পৰা এক সুস্থ মানসিকতা। এনে গুণ যিজনৰ থাকে তেওঁ এটি উদণ্ড ল'ৰাকো সজ পথলৈ সহজে ঘূৰাই আনিব পাৰে।

চাকৰিজীৱি মাতৃসকলৰ মনত কেতিয়াবা একোটা দুশ্চিন্তাই ঠাই লয়। এগৰাকী চাকৰি কৰা মাকে ঘৰত সৰু কেঁচুৱা এৰি আহি নিজকে দোষী সাব্যস্ত কৰে; পিছে তেওঁ তেনেদৰে ভবাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই। কাৰণ ঘৰখনত যেতিয়ালৈকে এটা মৰম চেনেহৰ পৰিবেশ থাকে, তেতিয়ালৈকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত কোনো সংঘাত হব নোৱাৰে। আনহাতেদি আকৌ বেছিহে অপকাৰ হব যদি মাকগৰাকীয়ে ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবেই চাকৰি-বাকৰি বাদ দি পিছত ঘৰখনতে অনবৰত সোমাই থাকি, তিতা কেঁহা লাগি শেষত ল'ৰা-ছোৱালীকে বকি থাকিবলৈ লয়।

আমাৰ আগৰ যৌথ পৰিয়ালবিলাকত এটা সুবিধা আছিল। তেতিয়া মাক দিনটোৰ বাবে ধানদাবলৈ ওলাই গ'লেও ল'ৰা-ছোৱালীয়ে আইতাকহঁতৰ লগতে ভালকৈ থাকিব পাৰিছিল। এতিয়াও অৱশ্যে

মাকহঁতে চাকৰি কৰিবলৈ নিশ্চিন্ত মনে ওলাই যাব পাৰে যদিহে ল'ৰা-ছোৱালী চাবলৈ-চিতিবলৈ ঘৰত এটা ভাল ব্যৱস্থা কৰি যাব পাৰে। এগৰাকী মৰমিয়াল মাকে অফিচৰ সময়খিনিৰ বাদে বাকী ঘৰত থকা সময়খিনিতে ল'ৰা-ছোৱালীক প্ৰয়োজনীয় মৰম আৰু তদাৰক কৰিব পাৰে।

বহুতো অভিভাৱকৰ এটা স্বভাৱ হ'ল—তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীক মৰম দেখুৱাবলৈ গৈ, সিহঁতে যি বিচাৰে তাকে দিয়ে। একোগৰাকী মাকে কেতিয়াবা আহি কয়হি—'ই যিহকে বিচাৰিছে তাকে কিনি দিছো, তথাপি চাওকছোন, ইয়াৰ স্বভাৱটো ভাল নহ'ল।'—দোষটো আচলতে সেইখিনিতেই। তাক টকাৰে কিনিব নোৱাৰা কিবা এটাহে লাগে যিটো মাকে দিব পৰা নাই। তাৰোপৰি ল'ৰা-ছোৱালীক 'নাই' বা 'নহয়' বোলা কথাষাৰো মানি ল'বলৈ শিকাব লাগে। সিহঁতক জোখতকৈ বেছি জেপ খৰচ দিয়াও বেয়া কথা। বেছিকৈ দিলে সিহঁতে মৰমটোৱো নুবুজে আৰু টকাৰ মূল্যও নুবুজা হয়। মাক-দেউতাকৰ সামৰ্থ থাকিলেও ল'ৰা-ছোৱালীক কিছু কিছু অভাৱত ৰখাটোহে ভাল।

ল'ৰা-ছোৱালীয়ে উপহাৰ ভাল পায়—সেই বুলি বেছিকৈ উপহাৰ দি থাকিলেই যে সিহঁতে মাক-দেউতাকক বেছি ভাল পোৱা হবগৈ, সেইটো মিছা কথা। সিহঁতে মাক-দেউতাকক ভাল পায়—তেওঁলোকৰ স্নেহ কোমল প্ৰতিপালনৰ বাবে, তেওঁলোকৰ কৰুণা, ক্ষমাশীলতা আৰু সহানুভূতিৰ বাবে—যিটোৱে সিহঁতৰ মনলৈ আনে এক দৃঢ় প্ৰত্যয় যে সিহঁত মাক-দেউতাকৰ অতি আদৰৰ।

ল'ৰা-ছোৱালীক উৎসাহ দিব লাগে, লাগে সিহঁতক অনুপ্ৰেৰণা। নিৰুৎসাহ কৰি কোনো শিক্ষকে ছাত্ৰৰ পৰা ভাল বস্তুখিনি আদায় কৰিব নোৱাৰে। নোৱাৰা কথাটো ছাত্ৰক শিকাবলৈ গৈ যি শিক্ষকে তাবুকি, ঠাট্টা-মস্কৰা আৰু গালি-সপনিকহে অস্ত্ৰ হিচাপে লয়, সেই শিক্ষকৰ লক্ষ্য ব্যৰ্থ হবলৈ বাধ্য। ঘৰখনৰ ক্ষেত্ৰটো একেই কথা। এনেয়ো দেখা যায় যে—ল'ৰা-ছোৱালীৰ সৰু সৰু দোষবিলাকৰ বাবে বৰকৈ গালি পৰা হয় অথচ সিহঁতে কৰা ভাল কামবোৰৰ বাবে প্ৰশংসা কৰা নহয়। সিহঁতে কৰা ভাল কামবোৰ যেনে—মানুহৰ লগত ভালকৈ কথা পতা, নিজৰ কোঠাটো ভালকৈ সজাই ৰখা, ঠিক সময়ত গৈ পঢ়াত বহা আদি কথাবিলাকৰ বাবে ল'ৰা-

ছোৱালীয়ে প্ৰশংসা পোৱা উচিত। ভাল কামত কৰা প্ৰশংসা আৰু উৎসাহে সিহঁতৰ মনলৈ বিজয়ৰ গৌৰৱ আৰু আনন্দ কঢ়িয়াই আনে।

কোনো এটা বস্তুলৈ যদি ল'ৰাটিয়ে সঁচাকৈয়ে ভয় কৰে, তেতিয়া তাক জোৰ-জবৰদস্তি কৰি তাৰ মুখলৈ ঠেলি দিব নেলাগে। সেইটো যে ভয়ৰ কাৰণ হব নোৱাৰে তাক সেই কথা বুজাব লাগে নহ'লে আন প্ৰকাৰে সমস্যাটো সমাধান কৰিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে। শিক্ষকৰ নিষ্ঠুৰতাৰ বাবে যদি ল'ৰাটি ভয়ত কম্পিত হৈ থাকে তেতিয়া অভিভাৱকে গৈ শিক্ষকজনক লগ ধৰিব লাগে আৰু সমস্যাটোৰ কথা ক'বগৈ লাগে।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ প্ৰতি ডাঙৰে কৰা ব্যৱহাৰে অনেক সময়ত সিহঁতৰ কোমল মনত বৰকৈ আঘাত কৰে আৰু ফলত সিহঁতে নিজকে অৱহেলিত হোৱা বুলি অনুভৱ কৰে। সিহঁতৰ প্ৰতি দেখুওৱা নিৰ্দয় মনোভাৱ, সততে কৰা ঠাট্টা-মস্কৰা, এটাক আনটোতকৈ কম বা বেছিকৈ মৰম কৰা, সিহঁতৰ কোনো কথাতে মূল্য দিব নোখোজা বা হেয় প্ৰতিপন্ন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা আদি কথাবিলাকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত গভীৰভাৱে ৰেখাপাত কৰে। অকনি মনৰ মূল্যবোধক অপমান কৰি নিশ্চয় সিহঁতক গঢ় দিব নোৱাৰি।

ঘৰতেই হওক বা পঢ়াশালিতেই হওক, পক্ষপাতিত্বমূলক ব্যৱহাৰে ভয়ঙ্কৰ অনিষ্ট সাধন কৰে। যিটোৰ প্ৰতি বেছি মৰম দেখুওৱা হয় সিও নষ্ট হয় আৰু যিটোক অনাদৰ কৰা হয় তাৰ মনত তীব্ৰ প্ৰতিক্ৰিয়া আৰম্ভ হয়। পক্ষপাতমূলক ব্যৱহাৰৰ ফলত অনাদৃত হোৱা শিশুটি কৈশোৰ জীৱনত উদণ্ড আৰু শাসন নমনা হোৱাটো একো আচৰিত কথা নহয়।

নিজৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰে এটাক কমকৈ আৰু আন এটাক বেছিকৈ ভাল পোৱা কথাটো অৱশ্যে সচেতনভাৱে কৰা নহয়, ই আহে অৱচেতনৰ পৰাহে। এনে বৈষম্য প্ৰকাশ্যভাৱে কৰা নহ'লেও ল'ৰা-ছোৱালীয়ে তাক সচেতন ভাৱেই অনুভৱ কৰিব পাৰে— বিশেষকৈ অনাদৃত হোৱা ল'ৰাটিৰ মনত এই বৈষম্য অতি পৰিষ্কাৰ হৈ থাকে। আদৰৰ ল'ৰাটোৰ কোনো কামেই দোষণীয় নহয় অথচ বেয়া পোৱাটোৱে সেইটো কামকে কৰিবলৈ গ'লে সাংঘাতিক বিপদত পৰিব লগা হয়। ভাল পোৱাটোৱে কিবা এটা বেয়া কাম কৰিলে মাকে শাস্তি দিব খুজিলেও বাপেক আহি আগছি ধৰেহি। তাৰ ভায়েক বা ককায়েকে

কৰিব নোৱাৰা কামটো সি নিৰ্ভয়ে কৰিব পাৰে। বাপেকে তাৰ কথাবোৰ বেছি মনোযোগেৰে শুনে, তাক বেছিকৈ ফুৰাবলৈ নিয়ে। আনটোৰ চকুৰ আগতে এইবোৰ কাণ্ড ঘটি থাকে। বহুক্ষেত্ৰত ছোৱালীজনী বাপেক আৰু ল'ৰাটো মাকৰ প্ৰিয় পাত্ৰ হয়। সাধাৰণতে তৃতীয় সন্তানটোৱেই অনাদৃত হয় বেছি, অৱশ্যে দুজনী ছোৱালীৰ পিছত হোৱা ল'ৰাটোৰ কথা বেলেগ।

শাৰীৰিক বিকলতা থকা ল'ৰাটোক সাধাৰণতে বেছি আদৰ কৰা হয়। এজাক ছোৱালীৰ মাজৰ একমাত্ৰ ল'ৰাটোৰ ক্ষেত্ৰটো সেই একে কথাই হয়। পিছে এনেকৈ বেছি আদৰুৱা হ'লে, ল'ৰা-ছোৱালী স্বাৱলম্বী হবলৈ নিশিকে, তেনে ল'ৰা-ছোৱালী পিছলৈ ভীৰু আৰু ব্যক্তিত্বহীন হোৱাৰ সম্ভাৱনাহে বেছি।

আনহাতে মৰম-স্নেহৰ পৰা বঞ্চিত হোৱা আৰু নিৰাপত্তাবোধ হেৰুৱা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বিভিন্ন ধৰণে আচৰণ কৰে। তাৰে কিছুমান যদিও ঠিকেই থাকে, আন কিছুমানে কেঁচুৱাৰ স্বভাৱ লয়—ৰাতি বিছনাত প্ৰস্ৰাব কৰে, কাপোৰতে শৌচ কৰে, মাকৰ চাদৰত ধৰি লাগি ফুৰে, নহ'লে সামান্য কথাতে কান্দি-কাটি দিগদাৰ কৰি থাকে। কিছুমানে আঙুলি চোপে, নখ কামোৰে, নিজৰ চুলি টানে, চোলাৰ কলাৰ চোপে, নহ'লে য'তে ত'তে মূৰ খুন্দিওৱাৰ অভ্যাস কৰে। কোনোটোহঁত হয় অতিপাত লাজকুৰীয়া, মিহমিহীয়া আৰু ভয়াতুৰ, ৰাতি সপোন দেখি ভয়ত চিঞৰে। একোটাহঁতে উদণ্ড হৈ বয়-বস্তু ভাঙি নষ্ট কৰে আৰু হয় দন্দুৰা। কিছুমানে মিছা কথা কোৱা, চুৰ কৰা আদি কামত লিপ্ত হয়। কিছুমানৰ হয় মুদ্ৰাদোষ— সিহঁতে ঘনাই চকু টিপিয়াই বা কথা কওঁতে খোনাবলৈ লয়।

মৰম চেনেহ নোপোৱা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ডাঙৰ হ'লেও মৰমৰ মোল নুবুজা হয়—মৰম দিবও নেজানে, লবও নেজানে। মাক-দেউতাকৰ প্ৰতিও সিহঁতৰ বিশেষ শ্ৰদ্ধা নাথাকে।

মৰম স্নেহৰ মাজত ডাঙৰ হোৱা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মাক-দেউতাকক ভাল পাবলৈ শিকে। স্নেহ কোমল পৰিবেশত ডাঙৰ হোৱা ল'ৰা-ছোৱালী পিছলৈ মৰমিয়াল পিতৃ-মাতৃ হয়গৈ। ভৱিষ্যতে ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত আমাৰ সম্বন্ধ কেনে হব সেইটো নিৰ্ভৰ কৰিব, ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত আমাৰ বৰ্তমান সম্বন্ধ কেনে—সেই কথাৰ ওপৰত। আমি যদি সিহঁতৰ প্ৰতি মৰমিয়াল হওঁ, সহিষ্ণু হওঁ,

সহানুভূতিশীল হওঁ—তেতিয়া ভৱিষ্যতে সিহঁত নিশ্চয় আমাৰ প্ৰতি শ্ৰদ্ধাশীল হব।

ল'ৰা-ছোৱালী অনুকৰণপ্ৰিয়। মাক-দেউতাকে যদি ভাবে যে ল'ৰা-ছোৱালী মৰমিয়াল হওক, সৎ হওক, উদাৰ হওক তেতিয়াহ'লে তেওঁলোকে তাৰ আহি দেখুৱাব লাগিব। দেউতাক যদি ল'ৰা-ছোৱালীৰ প্ৰতি নিষ্ঠুৰ হয়, যদি তেওঁ অশ্লীল গালি-গালাজ কৰি থকা মানুহ হয়—তেতিয়া তেওঁ ল'ৰা-ছোৱালীৰ পৰাও তেনেকুৱা স্বভাৱেই আশা কৰিব লাগিব। দেউতাকে যদি ল'ৰাটোৰ আগতে এজন মানুহৰ কথা কয়—'এই মানুহটোক মোৰ সমুলি দেখিবৰ মন নাযায়', তেতিয়া তেওঁ জানিব লাগিব যে ল'ৰাটোৱেও সেই মানুহজনক বেয়া পোৱা হব। দয়া, ক্ষমা আৰু বন্ধুত্বপূৰ্ণ ব্যৱহাৰৰ আহি ল'ৰা-ছোৱালীক দেখুওৱাটো মাক-দেউতাকৰ এক পৰম দায়িত্ব।

যি কোনো ধৰণৰ ইঙ্গিত বহন কৰা কথা ল'ৰা-ছোৱালীৰ স্পৰ্শকাতৰ মনত সহজে অনুভূত হয়। ই প্ৰায় সোঁচৰা ব্যাধিৰ নিচিনা। সেই বাবে সিহঁতক ভয় খুৱাবলৈয়ো সহজ। চিকিৎ-সকৰ ওচৰলৈ ল'ৰাটি নি মাকে যদি প্ৰথমেই কয়—'সোণটো ভয় নকৰিবা, ডাক্তৰে বেজী নিদিয়ে নহয়!' তেতিয়াই ল'ৰাটোৰ মনত ভয়ৰ সঞ্চাৰ হয়—তাৰমানে ডাক্তৰে বেজী দিবও পাৰে। পঢ়াশালিত দিয়াৰ আগতে যদি কোৱা হয় যে 'মাষ্টৰে তোমাক নামাৰে নহয়'! তেতিয়া সি মাষ্টৰক সন্দেহ কৰে।

শাৰীৰিক লক্ষণবোৰৰ ক্ষেত্ৰত কথাটো আৰু সহজে ঘটে। গাড়ীত গৈ থাকোতে যদি ল'ৰাটোক বাৰে বাৰে মাকে সুধি থাকে তাৰ বমি বমি ভাব হৈছে নেকি? তেতিয়া তাৰ বমি হোৱাই স্বাভাৱিক। বহুত ল'ৰা-ছোৱালীৰ ঘনাই হোৱা পেটৰ বিষৰ কাৰণো আচলতে মাকেই। মাকে সুধি থাকে।

ল'ৰা-ছোৱালীক স্বাৱলম্বী হবলৈ শিকাব লাগে। প্ৰথম বছৰত অৱশ্যে শিশুটিৰ সকলো কামকে আনে কৰি দিব লাগিব আৰু সকলো ধৰণৰ বিপদৰ পৰা তাক ৰক্ষা কৰিব লাগিব। দ্বিতীয় বছৰৰ পৰা শিশুক ক্ৰমান্বয়ে নিজ অভিজ্ঞতাৰ দ্বাৰা শিকিবলৈ সুবিধা দিব লাগে। অৱশ্যে কোনো এটা কাম সি কৰিব পৰা হোৱাৰ আগতেই তাক কৰিবলৈ এৰি দিব নোৱাৰি। আনহাতেদি কিছুমান কৰিব খোজা কামকো বাধাহে দিব লাগে—দুৱাৰ-খিৰিকীৰ ওপৰলৈ বগোৱা,

ওখৰ পৰা জাপ মৰা আদি কামবোৰে তাক অভিজ্ঞ নকৰে, বৰঞ্চ তাক বিপদৰহে সন্মুখীন কৰে।

ল'ৰা-ছোৱালীক বেছিকৈ ৰক্ষণাবেক্ষণ দিলে সিহঁতে স্বাৱলম্বী হবলৈ নিশিকে। অধিক ৰক্ষণাবেক্ষণ দিয়া মানেই সিহঁতৰ সামৰ্থ্য আৰু প্ৰতিভাক অৱমূল্যায়ন কৰা। কৰ্মশক্তিক অৱমূল্যায়ন কৰি থাকিলে সিহঁতে 'ডাঙৰ' হবলৈ নিশিকে।

এবিধ দুৰ্বলমনা মাক আছে তেওঁলোকে অযথা চিন্তা কৰি নিজেও অসুখী হয় আৰু আনকো অসুখী কৰে। এনে মাকো আছে যি অনাহকত প্ৰতিদিনে ল'ৰা-ছোৱালীৰ জ্বৰ জুখি থাকে। কিছু-মানে, আনৰ পৰা বেয়া মাত কথা শিকিব পাৰে বুলি লগৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত খেলিবলৈ নিদিয়ে। একোগৰাকীয়ে আকৌ 'পানী লাগিব' বুলি ভৱি দুটাকে পানীত তিয়াবলৈ নিদিয়ে—যেন পানী লগাৰ ভাইৰাচ সিহঁতৰ গালৈ কিবা প্ৰকাৰে জাপ মাৰিহে আহিব।

এবিধ মাক-দেউতাকে ল'ৰাটোক সঁচাকৈয়ে 'ডাঙৰ' হবলৈ নিদিয়ে—বিশেষকৈ যদি সি তেওঁলোকৰ একমাত্ৰ সন্তান হয়। পাঁচ-ছয় বছৰ বয়স হ'লেও তেওঁলোকে তাক কেঁচুৱা বুলিয়েই ভাবি থাকে। মাকে তাক আঠ-ন বছৰ বয়সতো ভাত খুৱাই দিয়ে আৰু বাৰ বছৰ বয়সতো কাপোৰ পিন্ধাই দিয়ে। ল'ৰাটো পঢ়াশালিলৈ নিজে যাব পৰা বয়স হ'লেও মাকে তাক লগত নি থৈ আহেগৈ। তেওঁলোকে মূৰত দুখ পায় বুলি তাক ফুটবল খেলিবলৈ নিদিয়ে, ভৰিত দুখ পায় বুলি হকি খেলিবলৈ নিদিয়ে। নকলেও হব যে তেওঁলোক তাৰ খোৱা-শোৱাত অনাৱশ্যকভাৱে সচেতন। যিবিলাক মাক-দেউতাকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ আহাৰ, নিদ্ৰা, মাতকথা আদিৰ প্ৰতি অত্যাধিকভাৱে চিন্তিত হৈ থাকে, তেওঁলোকে ভবাৰ বিপৰীতটোহে লাভ কৰে। যদিও তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভালটোহে চিন্তা কৰে তথাপি তেওঁলোকৰ কাৰ্যই সিহঁতৰ উপকাৰৰ পৰিবৰ্তে অনিষ্টহে কৰে বেছি। ল'ৰা-ছোৱালী হয় দুৰ্বল মনৰ আৰু আত্মকেন্দ্ৰিক। তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীক ভাবিবলৈ শিকায় যে পৃথিবীত বিপদেই বেছি—যদিও আচলতে সেইটো মুঠেই নহয়। এনেবিলাক ল'ৰা-ছোৱালীয়েই পিছলৈ সঘনে আকস্মিক দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হয়। তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীক বিপদৰ পৰা আৱৰি থাকে কিন্তু নিজে বিপদৰ পৰা কেনেকৈ মুক্ত হব পাৰি সেই কথা শিকিবলৈ সিহঁতক সুবিধা নিদিয়ে। তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ খেলা-

ধূলা আদি প্ৰতিটো কামতে হকা-বাধাৰ সৃষ্টি কৰি সিহঁতক এনেকুৱা কৰেগৈ যে সিহঁতে নিজ মনেৰে একো কাম কৰিব নোৱাৰা হয়। প্ৰকৃততে এনে মাক-দেউতাকে নিজৰ দুশ্চিন্তাবোৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ মগজুত ভৰাই দি সিহঁতক মানসিকভাৱে পঙ্গু কৰে। তেওঁলোকে এনেকুৱা সৰু কথাত ল'ৰা-ছোৱালীক ৰক্ষণাবেক্ষণ দিয়েগৈ, যিবিলাক কথাত সিহঁতে নিজেই প্ৰত্যাহ্বান দিবলৈ সুবিধা পালেহেঁতেন। ল'ৰা-ছোৱালীক কিছুমান ঘাত-প্ৰতিঘাতৰ সন্মুখীন হবলৈ দিয়াটো একান্তই বাঞ্ছনীয়।

এইটো স্বাভাৱিক কথা যে দেউতাকে ল'ৰাটিক নিজৰ নিচিনা বা নিজতকৈ ভাল কৰিবলৈ যত্ন কৰিবই। কিন্তু এটা ল'ৰাৰ যি কোনো এটা বিষয় আয়ত্ত কৰিব পৰা শক্তি যিমান তাতকৈ তাৰ পৰা বেছি আশা কৰাটো ভুল। ল'ৰাটিয়ে এটা কামত যিমানখিনি সময় মনোনিবেশ কৰিব পাৰে তাতকৈ বেছি সময় তাক কামটোত আবদ্ধ কৰি ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰিলে তাৰ মেধা শক্তি বৃদ্ধি হওক ছাৰি, অসহায়ভাৱে তাৰ মনত সংঘাতৰহে সৃষ্টি কৰে। বহুত সময়ত মাক-দেউতাকৰ উচ্চাকাংক্ষাৰ অন্তৰ্নিহিত কাৰণটো হ'ল তেওঁলোকৰ 'স্নবাৰি' (snobbery) উদ্দেশ্য হ'ল ওচৰ-চুবুৰীয়াক চমক খুওৱা। ল'ৰা-ছোৱালীৰ পঢ়া-শুনা বা খেলা-ধূলাত নিশ্চয় যত্ন ল'ব লাগিব কিন্তু তাৰ শক্তি বা মগজুৰ ক্ষমতাৰ সমানুপাতেহে আগ বাঢ়িব লাগিব—নহ'লে সি আভুৱা ভৰা হব।

ল'ৰা-ছোৱালীক সকলো সময়তে তালিকাভুক্ত কামতে আবদ্ধ নাৰাখি সিহঁতৰ নিজৰ ইচ্ছা আৰু ৰুচি অনুযায়ী খেলা-ধূলা কৰিবলৈ দিব লাগে। তেতিয়াহে সিহঁতৰ কল্পনাশক্তি বৃদ্ধি হয় আৰু মনৰ জড়তাও নাইকিয়া হয়। বাহিৰত মুকলি বতাহত খেলা-ধূলা কৰিলে সিহঁতৰ স্বাস্থ্যৰো উন্নতি হয়। অনৱৰতে পঢ়া-শুনাত লাগি থকা ল'ৰা-ছোৱালীক বৰঞ্চ বাহিৰত অলপ খেলা-ধূলা কৰিবলৈ উৎসাহিত কৰিব লাগে।

আন ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত দলবান্ধি খেলিলে সিহঁতৰ মনলৈ আহে সহযোগিতাৰ মনোভাব। খেলা-ধূলাৰ নিয়ম-নীতি আৰু সমূহীয়া স্বাৰ্থৰ প্ৰতি থাকিবলগীয়া আনুগত্য স্বীকাৰ কৰিবলৈ শিকি সিহঁত হয় সংযত আৰু ৰঙিয়াল। খেলত হোৱা জয় পৰাজয়ে সিহঁতৰ মনলৈ আনি দিয়ে প্ৰতিযোগিতাৰ মনোভাব।

ল'ৰা-ছোৱালীক যৌন শিক্ষা দিব লাগেনে নালাগে, যদি লাগে কি ধৰণে দিব লাগে—সেইটো এটা বিতৰ্কিত বিষয়। কিন্তু এটা কথা ঠিক যে ল'ৰা-ছোৱালী ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে আনকি তিনি-চাৰি বছৰমান বয়সৰ পৰাই যৌন সম্পৰ্কীয় দুই এটা কথা মাক-দেউতাকক সুধিবলৈ আৰম্ভ কৰে। মাক-দেউতাকে সিহঁতৰ এনে-বিলাক প্ৰশ্নৰ সহজভাৱে, শুদ্ধভাৱে আৰু সততাৰে উত্তৰ দিবলৈ যত্ন কৰিব লাগে ; তেনে প্ৰশ্ন সোধাৰ বাবে সিহঁত কেতিয়াও হাঁহিয়াতৰ পাত্ৰ হব নালাগে। তেনে ধৰণৰ প্ৰশ্ন সুধিলে মাক-দেউতাকে ইজনে সিজনৰ চকুলৈ চাই হাঁহি সিহঁতক বিব্ৰত কৰা অনুচিত। অলপ ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে পাৰিলে সিহঁতক শৰীৰ বিদ্যাৰ কিতাপ পঢ়িবলৈ দিব লাগে। এজনী ছোৱালীয়ে তাইৰ যৌৱন প্ৰাপ্তিৰ আগে আগে মাসিক স্ৰাৱ সম্বন্ধে কিছু কথা জনাৰ দৰকাৰ, সেইদৰে ল'ৰাটিয়েও ধাতুক্ষৰণ আৰু স্বপ্নদোষ সম্পৰ্কীয় স্বাভাৱিক কথাবিলাক অলপকৈ হ'লেও জনাৰ প্ৰয়োজন।

মাক-দেউতাকৰ যৌন-জীৱন সম্পৰ্কীয় দুই এটা কথা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে জানিলে কোনো ক্ষতি হব নোৱাৰে যদি তাক স্বাভাৱিক কথা বুলি মানি ল'ব পৰা এটা পৰিবেশ থাকে। এজন প্ৰখ্যাত শিশু-মনোবিজ্ঞানীৰ মতে, মাক-দেউতাকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ আগত কাপোৰ সলোৱাটো একো দোষণীয় কথা হব নোৱাৰে। যিটো সত্য সি হব লাগে সহজ। দেউতাকে কাপোৰ সলাই থাকোতে হঠাতে ল'ৰাটো গৈ ওলালে তেওঁ যদি হুৰা-মূৰাকৈ কাপোৰ পিন্ধিবলৈ চেষ্টা কৰে তেতিয়া সি বিব্ৰত বোধ কৰে আৰু তাৰ মনত নানান কৌতূহল জাগে। যৌন সম্বন্ধীয় কথাবিলাক সিহঁতৰ মনত গুপ্ত ৰহস্যজনক বস্তু হবলৈ এৰি নিদি সহজ সৰল আৰু স্বাভাৱিক কথা হবলৈ দিলে, কৈশোৰৰ বহুতো সমস্যা সমাধান কৰিবলৈ সহজ হৈ পৰে।

দৈনন্দিন জীৱনত মাক-দেউতাকে ইজনে সিজনৰ প্ৰতি দেখুওৱা আচৰণ ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে উদাহৰণ হৈ ৰয়। তেওঁলোকে যদি ইজনে সিজনৰ প্ৰতি মৰমিয়াল হয়, স্বাৰ্থহীন হয়—সিয়েই ল'ৰা-ছোৱালীৰ প্ৰতি এক ভাল যৌন শিক্ষা হয়।

ল'ৰা-ছোৱালী প্ৰতিপালনৰ ক্ষেত্ৰত সকলো মানুহৰে সময়ত ভুল হোৱাটো অতি স্বাভাৱিক, ভুল হয়েই ; কিন্তু সেইটো ডাঙৰ কথা নহয়—ডাঙৰ কথা হ'ল ভুলৰ প্ৰতি আমি সচেতন হয়নে নহয় সেইটোহে। কাৰ্লাইলে কৈছিল—'আমি কৰি অহা ভুলবোৰৰ প্ৰতি সচেতন নোহোৱাটোহে আমাৰ আটাইতকৈ ডাঙৰ ভুল।'

সম্ভৱতঃ এইটো এটা ভাল কথা যে আমি কোনোৱেই একেবাৰে দোষমুক্ত নহওঁ। ল'ৰা-ছোৱালী প্ৰতিপালনৰ ক্ষেত্ৰতো কোনোৱেই সম্পূৰ্ণভাৱে দোষমুক্ত হব নোৱাৰে—নোহোৱাটোৱেই স্বাভাৱিক। □□



শৈশৱত নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষা আৰু শাস্তি

শৈশৱ হ'ল গঠন আৰু বৃদ্ধিৰ সময়। গঠন আৰু বৃদ্ধি বুলিলে শৰীৰ আৰু মগজুৰ বৃদ্ধিৰ উপৰিও নৈতিক বা সামাজিক চৰিত্ৰ গঠনৰ কথাও কোৱা হয়। বিশ্বস্বাস্থ্য পৰিষদৰ সূত্ৰ মতেও স্বাস্থ্য মানে হ'ল শাৰীৰিক, মানসিক আৰু সামাজিক সুস্থতা। জন্মগতভাৱে শিশু মাক-দেউতাকৰ অনেক গুণাগুণৰ অধিকাৰী হ'লেও পাৰি-পাৰ্শ্বিকতাইহে তাক এটা নিৰ্দিষ্ট গঢ়লৈ ৰূপান্তৰিত কৰে। সেয়েহে ঘৰখন আৰু ইয়াৰ চাৰিওফালৰ পৰিৱেশটো সদায় সুস্থ হোৱাৰ প্ৰয়োজন।

নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষা শিশুৱে ঘৰতে আহৰণ কৰা উচিত। এনে শিক্ষা নোপোৱা ল'ৰা-ছোৱালীয়েহে বেছিকৈ আকস্মিক দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হয়। সজ আচৰণ বিলাক সৰুতেই ঘৰতে নিশিকিলে পিছত সিহঁতে অনেক লাঞ্চনা ভুগি পঢ়াশালিত গৈ শিকিব লগা হয়। বহুতো অপৰাধীৰ অতীত জীৱনত ভুমুকি মাৰিলে দেখা যায় যে বাল্যকালত সিহঁতে কিবা নহয় কিবা মানসিক সংঘাটত ভুগিছিল নাইবা সিহঁতে নৈতিকতাৰ শিক্ষা পোৱাই নাছিল।

আদৰ্শ ঘৰখন হ'ল মৰম-চেনেহৰে ভৰা আৰু শান্তিৰ আশ্ৰয় স্থল। তাত ডাঙৰৰ দ্বন্দখৰিয়ালৰ নাই, নীতি-বচনেৰে নহয় আহিৰেহে তাত শিক্ষা প্ৰদান হয়। তাতেই ল'ৰা-ছোৱালীয়ে শিকে দয়া, ক্ষমা, স্নেহ, সহিষ্ণুতা, ধৈৰ্য আৰু নিয়মানুৱৰ্তিতা। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কেৱল যে বাহ্যিকটোহে অনুকৰণ কৰে এনে নহয়, সিহঁতে মাক-দেউতাকৰ ভিতৰৰ দোষ গুণবোৰো সমানে অনুকৰণ কৰে। দেউতাকে যদি ল'ৰা-ছোৱালীৰ চকুৰ আগতে কাৰোবাক ধৰি নিষ্ঠুৰভাৱে মাৰপিট কৰে আৰু পিছৰ আন এটা সময়ত সিহঁতক দয়া ক্ষমাৰ নীতি শিক্ষা দিবলৈহে লয় তেতিয়া সেইবিলাক সিহঁতৰ এখন কাণে সোমাই আনখন কাণে ওলাই যায়, কাৰণ পূৰ্বৰ নিষ্ঠুৰতাৰ আহিহে সিহঁতৰ অন্তৰত স্থায়ী হৈ ৰয়।

নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষা প্ৰদানৰ বাবে ঘৰখনেই হ'ল প্ৰাথমিক বিদ্যালয় আৰু মাক গৰাকীয়েই তাৰ প্ৰধান শিক্ষয়িত্ৰীৰ ভূমিকা গ্ৰহণ কৰে। পৰিমিত শাসন আৰু মৰম-স্নেহেৰে ভৰা ঘৰখনতহে শিশুৱে এটা সংযমী মন গঢ়িব পাৰে। কোনটো কাম নিৰাপদ, কোনটো নিৰাপদ নহয়, সেই কথা শিশুৱে ডাঙৰৰ পৰা জনা দৰ্কাৰ। প্ৰয়োজন অনুসৰি 'হব নোৱাৰে' বা 'নহয়' বোলা কথাষাৰো মানি লবলৈ শিকাব লাগে; কাৰণ ব্যৱহাৰিক জীৱনত নিজে চলাৰ লগতে সমাজৰ বাকীবিলাক মানুহৰ সুবিধা অসুবিধালৈয়ো লক্ষ্য ৰাখিব লগা হয়। যিবিলাক ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মাক-দেউতাকক ভাল পায় সিহঁতে মাক-দেউতাকৰ আদৰ্শকে গ্ৰহণ কৰে। সেয়ে হবলৈ হ'লে ল'ৰা-ছোৱালী প্ৰথমে নিশ্চিত হব লাগিব যে সিহঁত মাক-দেউতাকৰ অতি মৰমৰ আৰু ঘৰখন সৰ্বোতো প্ৰকাৰৰ আশ্ৰয়স্থল। ঘৰখন তেনে-কুৱা হ'লে মাক-দেউতাকে ল'ৰা-ছোৱালীক নিজ ইচ্ছাৰে গঢ় দি লৈ যাবলৈ অসুবিধা নহয়। পঢ়াশালিতো দেখা যায় যে যিজন শিক্ষক মৰমিয়াল আৰু সহিষ্ণু তেওঁ ছাত্ৰক শাসন কৰাত অসুবিধা কম হয়, আনহাতে যিজন শিক্ষক নিৰ্দয় বা খিংখিঙিয়া স্বভাৱৰ তেওঁৰ দ্বাৰা ল'ৰা-ছোৱালী শাসিত হবলৈ নিবিচাৰে। ঘৰখনৰ ক্ষেত্ৰতো সেই একে কথাই প্ৰযোজ্য।

আনহাতেদি আকৌ অপৈনত বয়সত নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষা দিবলৈ চেষ্টা কৰিলেও ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত বিৰূপ প্ৰতিক্ৰিয়া হব পাৰে। নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষা দিওতে প্ৰতিটো কথা যুক্তিৰে বুজাব পাৰিলেহে সিহঁতে কথাটো পালন কৰে। গতিকে কথাটো সিহঁতে বুজিব পৰা আৰু যুক্তিৰে চুকি পোৱা হব লাগিব।

শিক্ষাদানৰ প্ৰণালী সদায় একেটা গতৰে হোৱা উচিত। একেটা কথাকে দেউতাকে কৰিবলৈ দিয়ে কিন্তু মাকে নিদিয়ে বা এদিন কৰিবলৈ দিয়া হয় আন এদিন দিয়া নহয়—এইবিলাক কথাই ল'ৰা-ছোৱালীক বিমোৰত পেলায়। অনেক যৌথ পৰিয়ালত দেখা যায় যে ককাক বুঢ়ীমাকে অধিক মৰম কৰি ল'ৰা-ছোৱালী নষ্ট কৰে। মাক-দেউতাকে নিষিদ্ধ কৰা অনেক কাম তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীক কৰিবলৈ প্ৰশ্ৰয় দিয়ে। এফালৰ পৰা চালে অৱশ্যে তেওঁলোক ভাগ্যবান বুলিও কব পাৰি, কিয়নো ল'ৰা-ছোৱালীক বেয়া স্বভাৱ শিকালেও তেওঁলোকে নিজে অন্ততঃ তাৰ ফল ভোগ কৰিবলগীয়া নহয়গৈ।

বহুতো অভিভাৱক আছে যি অতিপাত খঙৰ বশ হৈ ল'ৰাক তীব্ৰ শাস্তি দি শেষত নিজে অনুতপ্ত হৈ পিছৰ কেইদিনমানলৈ বেছিকৈ লাই দিবলৈ ধৰে। এনেবিলাক অভিভাৱক নিজৰ মনৰ ভাৱ-সাম্যতা নোহোৱাৰ দোষত দোষী। যিবিলাক মানুহৰ সহজেই খং উঠে সেই-বিলাক মানুহেহে ল'ৰা-ছোৱালীক ঘনাই শাস্তি দি থাকিব লগা হয়। খং আৰু শাস্তিৰে ল'ৰা-ছোৱালী গঢ়া কঠিন। জৰ্জ বাৰ্ণাদ্‌শ্বয়ো কৈছিল—"শাস্তি দিয়া মানেই ঘৃণ লগোৱা; ঘৃণ লগাই জানো কিবা বস্তু গঢ়িব পাৰি? জনৈক অভিজ্ঞ মনোবিজ্ঞানীৰ মতে যিবিলাক মানুহে ঘনাই ল'ৰা-ছোৱালীক শাস্তি দি থাকে, তেওঁলোক যুক্তি বিচাৰৰ পৰিবৰ্তে আৱেগৰ দ্বাৰাহে চালিত হৈ থাকে।"

শাস্তি হয়তো কেতিয়াবা দিব লগা হয়। কিন্তু ঘনাই শাস্তি দিয়াটোৰেই হ'ল এটা বেয়া আদৰ্শ। ইয়াৰ দ্বাৰা খং কৰি, মাৰপিট কৰি, নিষ্ঠুৰ হৈ মানুহক বশলৈ আনিবলৈ শিক্ষা দিয়া হ'ল। নিজৰ ভাই-ভনীৰ মাজত কাজিয়া কৰা বা কেতিয়াবা আঙুলিচোপা আদি অত্যন্ত স্বাভাৱিক কথা বিলাকত ল'ৰা-ছোৱালীক কঠোৰ শাস্তি দিয়া অন্যায়। বহুত সময়ত অৱশ্যে দোষটো আচলতে মাক-দেউতাকৰ গাতহে থাকে। দুবছৰীয়া বা তিনিবছৰীয়া ল'ৰাটোৱে খুৱাব খুজিলে নাখায়, শুৱাব খুজিলে নোশোৱে, পাইখানাত বহিবলৈ দিলে নবহে—তাৰ কাৰণটো হ'ল মাক-দেউতাকে তাক সেইবোৰ কাম কৰিবলৈ জুলুম কৰি থাকে।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত মানসিক শাস্তিৰ স্থান নাই। নিয়মানু-ৱৰ্তিতা শিকাবলৈ যাওঁতে সিহঁতৰ কুমলীয়া মনটোক কেতিয়াও আঘাট দিব নালাগে। ঠাট্টা মস্কৰা কৰা, আনৰ পাতন দি হেয় প্ৰতিপন্ন কৰিবলৈ চেষ্টা কৰা বা প্ৰাপ্য মৰমৰ পৰা বঞ্চিত কৰা আদি কথাবিলাকে সিহঁতৰ অপাৰ ক্ষতি কৰিব পাৰে। শিশুমনক সদায় উৎসাহ উদ্দীপনা লাগে, হতাশাই আত্মবিশ্বাসহীন কৰি সিহঁতক মানসিক ভাৱে পঙ্গু কৰে। শাস্তি দিব লগা হ'লেও ই কেতিয়াও দীঘলীয়া হ'ব নালাগে। বেয়া কাম কৰিলে এসপ্তাহলৈ গালি-শপনি পাৰি থকাতকৈ অলপ লঘু শাস্তি দি কথাটো এৰি পেলোৱা ভাল। পিছত তাৰ মনৰ অৱস্থা সুস্থ হ'লে, কথাটো কি কাৰণে বেয়া আছিল বুজাই দিব লাগে।

ল'ৰা-ছোৱালী মাত্ৰেই কোনোবা নহয় কোনোবা এটা সময়ত দুষ্টামি কৰিবই। সকলো সজ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মাজে মাজে অসজ

আচৰণ কৰাটো এটা স্বাভাৱিক কথা। বিখ্যাত শিশু-বিজ্ঞানী আইলিং-ওৱৰ্থ চাহাবে কৱৰ দৰে 'যি ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কোনো কালে দুষ্ট আচৰণ নকৰে তেনে ল'ৰা-ছোৱালী বোধহয় মানসিক ভাৱে সুস্থই নহয়।'

শাস্তি হয়তো কেতিয়াবা দিব লগা হয়। কিন্তু ঘনাই শাস্তি দি থাকিলে বা হোৱাই নোহোৱাই কৰ্কথনা কৰি থাকিলে সিহঁতৰ 'ছাল' ডাঠ হয়। পিছলৈ এইবোৰ মাত্ৰ 'হাহঁৰ গাত পানী চলা'ৰ নিচিনা কাম হয়।

এটা কথা বাৰে বাৰে কব পাৰি যে ল'ৰা-ছোৱালীৰ উদ্ভণ্ডালি কৰাৰ সদায় এটা আভ্যন্তৰীণ কাৰণ থাকে। শাস্তি দিলেই সমস্যাৰ সমাধান নহয়, কাৰণটো গুচাব পাৰিব লাগিব। আভ্যন্তৰীণ কাৰণ বোৰনো কেনেকুৱা তাৰে এটা উদাহৰণ দিব পাৰি। 'নিজৰা' নামৰ পাঁচ বছৰীয়া ছোৱালীজনীয়েই বোধহয় এটা ভাল উদাহৰণ হ'ব।

নিজৰাই মাকৰ ইটো-সিটো বস্তু প্ৰায়ে চুৰি কৰে। কেতিয়াবা তাই একোটা মূল্যৱান বস্তুৱো লুকাই চুৰকৈ ভাঙি পেলায়। অনেক প্ৰকাৰে শাস্তি দিও তাইৰ সেই অভ্যাস এৰুৱাব নোৱাৰি অভিভাৱক মনোবিশ্লেষকৰ কাষ চাপিল। মনোবিজ্ঞানী গৰাকীয়ে মাক দেউতাক আৰু ছোৱালীজনীক বেলেগে বেলেগে নানান প্ৰশ্ন কৰি আচল কথাটো বুজিব পাৰিলে। তেওঁ দেখিলে যে মাক গৰাকীয়ে বেছিভাগ সময় ক্লাব আৰু মিটিঙতেই ব্যস্ত থাকে। যিখিনি সময় ঘৰত থাকে সেই খিনি সময়তো তেওঁ ছোৱালীজনীৰ লগত মৰম চেনেহৰে অকণমান খেলা-ধূলা নকৰেহি। তাৰোপৰি তেওঁ ঘৰ আহি পায়ে ছোৱালী-জনীৰ ওমলা বস্তুবোৰ অ'ত ত'ত পৰি থকা দেখি বিৰক্ত হৈ সেইবোৰ থেকেচি আঁতৰাই থয়। দেউতাক অফিচলৈ যোৱাৰ পিছত দিনটো আয়াজনীৰ লগত অকলে থাকি ছোৱালীজনীৰ মনলৈ অৱসাদ আহে। এনে হোৱাৰ ফলতে নিজৰাৰ অবচেতন মনত মাকৰ প্ৰতি বিদ্ৰোহাত্মক ভাবৰ উদয় হ'ল আৰু সিয়েই পিছত চৌৰ্যবৃত্তি ৰূপে বাহিৰত প্ৰকাশ হ'ল।

কৈশোৰত যিবোৰ ল'ৰা-ছোৱালী উদণ্ড হয়, শাসন নমনা হয়, সিহঁতৰ তেনে হোৱাৰ এটা আভ্যন্তৰীণ কাৰণ থাকে। বহুতৰ এনে হোৱাৰ বীজ ৰোপন হয় শৈশৱতে। সেয়ে ল'ৰা-ছোৱালী বিপথগামী হ'লে কেৰোণটো ক'ত চাব লাগে। যিখন ঘৰত মৰম চেনেহৰ অভাৱ, যিখন ঘৰত শান্তিৰ পৰিবেশ নাই, য'ত ভাল আহি দেখুৱাওতা

নাই তাত ল'ৰা-ছোৱালীৰ মানসিক ভাৰসাম্য ৰক্ষিত হোৱাতো বাস্তৱিকে জটিল। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বিচাৰে সদায় স্নেহ আৰু নিৰাপত্তা। যি ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মাক-দেউতাকক ভাল পায়, সিহঁতে মাক-দেউতাকে বেয়া পোৱা কাম নকৰে। কাৰণ বেয়া কাম কৰিলে সিহঁতে অনুমোদন হেৰুৱাব, মৰম হেৰুৱাব। ডাঙৰৰ মৰম আৰু অনুমোদন সিহঁতৰ বাবে কম ঐশ্চৰ্য নহয়।

এইখিনিতে এটা কথা আছে। ল'ৰা-ছোৱালীক যদিও সততে শাসন লাগে, নিৰাপদজনক কিছুমান কাম সিহঁতক নিজৰ ইচ্ছাৰেও কৰিবলৈ এৰি দিব লাগে। তেতিয়াহে ল'ৰা-ছোৱালী স্বাৱলম্বী হবলৈ শিকে, ব্যক্তিত্ব গঢ়িবলৈ শিকে আৰু মৌলিক ভাৱে চিন্তা কৰিব পৰা হয়। অধিক শাসনে ল'ৰা-ছোৱালী ভীৰু, মিহমিহীয়া আৰু পৰ-নিৰ্ভৰশীল কৰে, নহ'লে তীব্ৰ অন্তৰ্দ্বন্দৰে আহত হৈ অভিভাৱক আৰু সমাজৰ বিৰুদ্ধে বিদ্ৰোহ আৰম্ভ কৰে।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ পৰা যিমানখিনি পাব পাৰি সিমানখিনিহে আশা কৰা উচিত। আমি প্ৰাপ্তবয়স্ক সকলেই জানো আমাৰ কাৰ্য-ক্ষেত্ৰত পৰিপূৰ্ণতা লাভ কৰিব পাৰিছো বুলি দাবী কৰিব পাৰো, গতিকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ পৰানো আমি পৰিপূৰ্ণতাপ্ৰাপ্তি কিয় আশা কৰো?

□ □



দুগ্ধদাতৃ মাতৃ

বিজ্ঞানে প্ৰকৃতিক অস্বীকাৰ নকৰে, ই ইয়াৰ স্বৰূপ আৰু ব্যতিক্ৰমসমূহ বুজিবলৈ প্ৰয়াস কৰে আৰু প্ৰয়োজন অনুসৰি ইয়াৰ আসোঁৱাহবিলাক দূৰ কৰাৰ পথ মুকলি কৰে। আজিৰ যুগটোৱেই বিজ্ঞানৰ যুগ। আমাৰ দৈনন্দিন জীৱনতো বিজ্ঞানক উপেক্ষা কৰি চলাটো এক প্ৰকাৰ অসম্ভৱ হৈ পৰিছে। আনকি কলা আৰু সংস্কৃতি বিকাশৰ ক্ষেত্ৰতো সম্প্ৰতি বিজ্ঞানে এক চৰম ভূমিকা গ্ৰহণ কৰিছে।

আজিৰ জীৱনযাত্ৰাত বহুতো প্ৰাচীনকলীয়া নিয়মৰ সংশোধন হ'ল আৰু পৰিস্থিতিৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত বহুতো কৃত্ৰিম উপায়ৰো প্ৰয়োজন হ'ল। বৰ্তমানৰ এগৰাকী মাতৃয়ে যদি গতানুগতিক ভাৱে প্ৰাকৃতিক নিয়মবোৰ মানি চলিব নোৱাৰে তাৰ বাবে তীব্ৰ সমালোচনা কৰি লাভ নাই কাৰণ জীৱনৰ অন্যান্য স্তৰৰ আন সকলেও তাক মানি চলিব নোৱাৰে। বিজ্ঞানসন্মত ৰুচিৰে চলিব পাৰিলে সমৃদ্ধিৰ সন্দেহ নহয়, কিন্তু এইটো কথাও ঠিক যে বিজ্ঞানক স্বাৰ্থপৰতাত ব্যৱহাৰ কৰিব নোৱাৰিলে অপাৰ ক্ষতি হোৱাৰো আশংকা থাকে।

এতিয়া আমি বৰ্তমানৰ আলোচ্য বিষয় শিশুৰ আহাৰৰ কথালৈ আহোঁ। শিশুৰ আহাৰৰ ক্ষেত্ৰতো প্ৰকৃতি আৰু বিজ্ঞানৰ সমন্বয় ৰক্ষিত হোৱা অতি প্ৰয়োজন। গৰ্ভস্থিত অৱস্থাত সন্তানে মাতৃৰ দেহৰ পৰাই বায়ু পানী আদি যাবতীয় আহাৰ আহৰণ কৰে। জন্মৰ পিছত বতাহ বা পানী বাহিৰৰ পৰা পালেও আহাৰ কিছু-দিনলৈকে মাকেই প্ৰদান কৰি থাকে। এইটো প্ৰকৃতিৰ নিয়ম। সকলো স্তন্যপায়ী জন্তুৰে মানুহৰ নিচিনাকৈ স্তনদুগ্ধৰে প্ৰথম অৱস্থাত শিশুক আহাৰৰ যোগান ধৰে। মাতৃ নিৰোগী হ'লে স্তনদুগ্ধৰ শ্ৰেষ্ঠতা সম্পৰ্কে সন্দেহ থাকিব নোৱাৰে। যেতিয়া মাকৰ গাখীৰ যথেষ্ট পৰিমাণে নাথাকে বা অন্যান্য বিশেষ কাৰণত মাকে নিজৰ

গাখীৰ খুৱাব নোৱাৰে তেতিয়া গৰুৰ গাখীৰ কিম্বা পাউদাৰ মিল্ক ব্যৱহাৰ কৰিব লগা হয়। এনে ক্ষেত্ৰত বিজ্ঞানসন্মত ভাৱে চলাটো এটা অতি প্ৰয়োজনীয় কথা হৈ পৰে।

মাতৃ দুগ্ধৰ উপকাৰিতা ঃ

মাতৃদুগ্ধৰ শ্ৰেষ্ঠতা সম্বন্ধে এনেধৰণে বিশ্লেষণ কৰিব পাৰি।

(ক) যি তাপ মাত্ৰাত শিশুৱে গাখীৰ পাব লাগে, তেনে তাপ মাত্ৰাতে ইয়াক পোৱা যায় অৰ্থাৎ শৰীৰৰ তাপমাত্ৰাত ই সংৰক্ষিত।

(খ) শিশুৰ দেহলৈ বীজাণু সংক্ৰামিত হোৱাৰ আশংকা কম। গৰু-মহৰ গাখীৰ বাহিৰত থওঁতে বা পৰিবহন কৰোতে ৰোগৰ বীজাণু ইয়ালৈ আহিব পাৰে। আন নহ'লেও এইটো কথা ঠিক যে স্তনৰ গাখীৰত মেকুৰীয়ে মুখ দিব নোৱাৰে।

(গ) গৰু-মহৰ গাখীৰৰ দৰে ইয়াক উতলাই গৰম কৰাৰ প্ৰশ্ন নাহে। কাৰণ মাতৃৰ স্তন স্বাস্থ্যবান হ'লে ই বীজাণুমুক্ত অৱস্থাত থাকে।

(ঘ) স্তনদুগ্ধ প্ৰদানৰ জৰিয়তে মাতৃ আৰু সন্তানৰ যি সান্নিধ্য হয় তাৰ দ্বাৰা মাতৃয়ে যেনেকৈ আত্মতুষ্টি লাভ কৰে সন্তানেও সেইদৰে স্নেহেৰে ৰক্ষিত বুলি অনুভৱ কৰে। মনোবিজ্ঞানীৰ মতে স্তনদুগ্ধত ডাঙৰ হোৱা শিশুৰ পিছলৈ মানসিক স্বাস্থ্য, কৃত্ৰিম উপায়েৰে গাখীৰ খুউৱা শিশুতকৈ বেছি সবল হয়। এইষাৰ কথাৰ সত্যতা সম্বন্ধে অৱশ্যে সন্দেহৰ অবকাশ নথকা নহয়।

(ঙ) শিশুৱে সকলো সময়তে গাখীৰ সমানে নাখায়, কেতিয়াবা কম খায়, কেতিয়াবা বেছি খায়। বটলেৰে গাখীৰ খুউৱা মাকে কেতিয়াবা কেঁচুৱাই গাখীৰখিনি পূৰাকৈ খোৱা নেদেখিলে অযথা চিন্তান্বিত হব পাৰে। স্তনৰ পৰা গাখীৰ খুউৱা মাকে তেনেকুৱা অনাৱশ্যকীয় চিন্তাৰ পৰা মুক্ত হৈ থাকে।

(চ) আৰ্থিক ফালৰ পৰা চালেও স্তনৰ গাখীৰ খুৱালে খৰচৰ বাট এটা কমে। অৱশ্যে দুগ্ধদাতৃ মাতৃয়ে ভাল আহাৰ খোৱা বাঞ্ছনীয়।

(ছ) মাকৰ গাখীৰ আৰু গৰুৰ গাখীৰৰ মাজত অমিলো নথকা নহয়। গৰুৰ গাখীৰত প্ৰোটিনৰ পৰিমাণ বেছি হ'লেও শ্বেতসাৰ দ্ৰব্য সেই অনুপাতে কম। মাকৰ গাখীৰত থকা প্ৰোটিন শিশুৱে সহজে হজম কৰিব পাৰে কিন্তু গৰুৰ গাখীৰ মানুহৰ

গাখীৰৰ নিচিনা কৰিবলৈ গ'লে তাত চেনি দিব লাগিব আৰু প্ৰোটিন শিশুৱে হজম কৰিব পৰা হবলৈ উতলাই গৰম কৰিব লাগিব। গৰুৰ গাখীৰত 'কেলচিয়াম' বেছি থাকে কিন্তু লৌহ পদাৰ্থ আৰু 'চি' ভিটামিন কম থাকে।

বটলৰ গাখীৰ ঃ

স্তনদুগ্ধৰ শ্ৰেষ্ঠতাৰ কথা কোৱা হৈছে যদিও কৃত্ৰিম উপায়েৰে গাখীৰ খুউৱাৰ যৌক্তিকতা নথকা নহয়। সময়ৰ গতিশীলতাক অস্বীকাৰ কৰি লাভ নাই। আজিৰ যুগৰ নাৰীয়ে দিনৰ দিনটো ঘৰৰ চাৰিবেৰৰ মাজতেই আবদ্ধ থাকিব নোৱাৰে। প্ৰশাসনীয় কাৰ্য্যৰ পৰা উৰাজাহাজ চলোৱালৈকে এতিয়া তেওঁলোকে সকলো কামতে পুৰুষৰ সমানে ভাগ লয়। ভাগ লোৱাৰ প্ৰয়োজন হৈছে। ইয়াক নাৰী-প্ৰগতি নুবুলি মানৱ-প্ৰগতি বুলিলেহে ভাল হব। লেলিনে কৈছিল— জনতাৰ শতকৰা পঞ্চাচভাগক বান্ধনি ঘৰৰ ভিতৰত আবদ্ধ ৰাখি কোনো জাতিয়েই উন্নতি কৰিব নোৱাৰে। এই কথাৰ সত্যতা প্ৰমাণ কৰিছে চৰম উন্নতি লাভ কৰা ৰুচ, চীনদেশ আৰু ইজৰাইলৰ মহিলাই। তথাপিও পুৰুষ পুৰুষ, নাৰী নাৰী। সেয়েহে আজিৰ নাৰীয়ে এইবিলাক কামৰ উপৰিও অত্যাধুনিক ভাবে সৌন্দৰ্য চৰ্চ্চাও কৰে। সৌন্দৰ্য চৰ্চ্চা যদি চাৰুকলা হয়—তেতিয়া ইয়াৰো প্ৰয়োজন আছে।

গতিকেই আজিৰ মাতৃৰ বাবে কিছুমান নতুন উপায়ৰ প্ৰয়োজন হ'ল। আজিকালি উন্নত দেশবোৰত দেখা যায়, স্তনৰ গাখীৰ পৰ্য্যাপ্ত পৰিমাণৰ থকা সত্বেও আৰু খুৱাব নোৱাৰা কোনো দৈহিক কাৰণ নাথাকিলেও মাকসকলে স্তনৰ গাখীৰৰ পৰিবৰ্তে সম্পূৰ্ণ ভাবে বটলৰ গাখীৰতেই নিৰ্ভৰ কৰে। ইয়াৰ প্ৰধান কাৰণ হ'ল যে তেওঁলোকে বাহিৰৰ কামতেই বেছিভাগ সময় ব্যস্ত থাকিব লগীয়া হয়। বহুতো কমবয়সীয়া মাতৃয়ে স্তনদুগ্ধ দিলে তেওঁলোকৰ দৈহিক সৌন্দৰ্য নষ্ট হয় বুলি ভয় কৰে। স্তনযুগলৰ সৌন্দৰ্য নষ্ট নহয় যদিহে গৰ্ভধাতৃ আৰু দুগ্ধদাতৃ মাতৃয়ে উচিত জোখৰ বক্ষবন্ধনী নিয়মীয়াভাবে ব্যৱহাৰ কৰে। কেঁচুৱাক স্তনৰ গাখীৰ খুৱালে দেহত বেছি চৰ্ব্বি জমা হয় বুলি ভয় কৰাটো অৱশ্যে যুক্তিহীন কথা।

বটলৰ গাখীৰ খুউৱা মাকৰ স্বাধীনতা বেছি। তেওঁলোকে

গাখীৰ তৈয়াৰ কৰি, খুউৱাৰ ভাৰ আনৰ ওপৰত অৰ্পণ কৰি অফিচলৈ বা বজাৰলৈ মুকলি মনেৰে যাব পাৰে। কেৱল স্তনৰ গাখীৰ খুৱাব লগা হ'লে মাকৰ বাদে আন কোনেও গাখীৰ খুৱাব নোৱাৰে বাবে তেওঁলোক মুকলিমূৰীয়াও হব নোৱাৰে।

বহুতো মাতৃয়ে সঁচাই হওক মিছাই হওক, মনতে ভাবি থাকে যে তেওঁলোকৰ স্তনত গাখীৰ কম। মনৰ ভাবৰ ওপৰত শৰীৰত থকা 'হৰমোন' নামৰ পদাৰ্থৰ এটা এৰাব নোৱাৰা সম্বন্ধ আছে আৰু স্তনৰ গাখীৰ উৎপাদনকাৰ্যত হৰমোনৰ যথেষ্ট বৰঙণি থাকে। মাতৃয়ে নিজৰ গাখীৰ যথেষ্ট পৰিমাণে নাই বুলি যিমানেই উদ্বিগ্ন হৈ পৰে, শৰীৰত বিশেষ এবিধ হৰমোনৰ ক্ষীৰণো সিমানেই কমি যায়, আৰু তাৰ ফলত স্তনৰ গাখীৰ উৎপাদিকা শক্তি কমি যায়। আত্মবিশ্বাসহীন এইসকল মাতৃৰ বাবে বটলৰ গাখীৰেই সুবিধাজনক। এনে মাতৃয়ে বটলৰ ওপৰত নিৰ্ভৰশীল হ'লে সন্তান আৰু মাক উভয়ৰে লাভ হয়।

স্তনৰ গাখীৰ নিদিলে বুলিয়েই শিশু, মাতৃৰ অনাদৃত হব নোৱাৰে আৰু স্তনদুগ্ধৰ অবিহনে মাতৃ আৰু শিশুৰ আবেগিক সম্পৰ্ক দৃঢ় হব নোৱাৰে বুলি কোৱা কথাও অতিৰঞ্জিত। স্তনৰ গাখীৰ নহ'লেও বটলৰ গাখীৰ দিয়েই এগৰাকী মাতৃয়ে তেওঁৰ শিশুটিক অকৃত্ৰিমভাবে মাতৃস্নেহ দিব পাৰে। শিশু মাতৃৰ অবাঞ্ছিত হ'লে স্তনৰ গাখীৰ দিও সেই সম্বন্ধ গঢ়িব নোৱাৰে।

একেখন ঘৰতে বহুত মানুহ একেলগে থাকিবলগীয়া হ'লে অনেক সময়ত মাকে কেঁচুৱাক স্তনৰ গাখীৰ দিবলৈ সঙ্কোচ বোধো কৰিব পাৰে।

মাকৰ কিছুমান অসুখত, যেনে—চেপ্‌টিচিমিয়া, নেফ্ৰাইটিচ্‌ অতিৰিক্ত ৰক্ত স্ৰাব, সন্নিপাত, যক্ষ্মা, মেলেৰীয়া আদিত শিশুক স্তনৰ গাখীৰ খুৱাবলৈ দিয়া নহয়। তেনেকৈ অতিপাত পুষ্টিহীনতা, ফিট্‌ হোৱা বেমাৰ আৰু মানসিক বিকাৰগ্ৰস্ত মাকেও স্তনদুগ্ধ দিয়া উচিত নহয়।

পুনৰ মাসিক স্ৰাব আৰম্ভ হ'লেও গাখীৰ দি থাকিব পাৰি আনকি পুনৰ গৰ্ভৱতী হ'লেও গাখীৰ খুউৱাত তেনে কোনো বাধা নাই কিন্তু পুনৰ গৰ্ভৱতী হ'লে বাহিৰত এটা সন্তান আৰু ভিতৰত আন এটা সন্তানক একেলগে খাদ্যৰ যোগান ধৰাটো এগৰাকী মাকৰ

স্বাস্থ্যৰ বাবে ক্ষতিকৰ কথা। গতিকে গৰ্ভৱতী হ'লে তিনিচাৰি মাহৰ বেছি দিনলৈ গাখীৰ খুৱাব নালাগে।

দুগ্ধদানৰ প্ৰস্তুতি আৰু পৰিচালনা ঃ

সন্তান গৰ্ভত থকা অৱস্থাত, বিশেষকৈ পিছৰ সময়খিনিত অনেক মাকে দুগ্ধদানৰ আঁচনি পৰিকল্পনা কৰে। প্ৰধানকৈ নতুন মাক-সকলে এই বিষয়ে অনেক ধৰণে চিন্তা কৰে। গৰ্ভধাতৃ মাতৃয়ে গৰ্ভধাৰণৰ শেষৰ কালছোৱাত পুষ্টিকৰ আহাৰ খোৱা উচিত। ঘৰৰ বয়োবৃদ্ধ মহিলাসকলে নতুন মাকসকলক দুগ্ধদানৰ বাবে মানসিক ভাবে প্ৰস্তুত কৰিব লাগে। ইয়াৰ বাবে উৎসাহ উদ্দীপনাৰ দৰকাৰ। হতাশাৰ ভাব মনলৈ আনিলে পিছলৈ দুগ্ধদানত কৃতকাৰ্যতা লাভ কৰিব নোৱাৰিব পাৰে। তেওঁলোকক এইটোৱো বুজোৱা উচিত যে দুগ্ধদানৰ বাবে শাৰীৰিক সৌন্দৰ্য নষ্ট নহয়—মাত্ৰ দিন-ৰাতি উভয় সময়তে ঠিক জোখৰ বক্ষবন্ধনী নিয়মীয়াকৈ ব্যৱহাৰ কৰিব লাগে। যিবিলাক মাতৃ দুগ্ধদানৰ মুঠেই পক্ষপাতী নহয় তেনেসকলক বেছিকৈ জোৰ কৰা নিষ্প্ৰয়োজন। তীব্ৰ অনিচ্ছাৰে স্তনদুগ্ধ দান কৰিলে মাক আৰু সন্তানৰ মাজত স্নেহৰ সম্পৰ্ক শিথিল হয়।

সন্তান জন্ম হোৱাৰ আগৰ সময়খিনিত আৰু প্ৰথম দহদিন-মানলৈ স্তনযুগল গাখীৰেৰে ওফন্দি থাকি মাতৃক বিব্ৰত কৰিব পাৰে। এনে সময়ত ব্ৰেষ্টপাম্পৰ দ্বাৰা বা হাতেৰে চেপি গাখীৰ উলিয়াই পেলাব লাগে। এনেকৈ যিমানেই গাখীৰ উলিয়াই পেলায় সিমানেই স্তনৰ গাখীৰ উৎপাদিকা শক্তি বৃদ্ধি পায়। স্তনৰ পৰা হাতেৰে গাখীৰ চেপি উলিওৱাৰ নিয়ম আছে, সেইবিলাক জনা লোকৰ পৰা শিকি লব লাগে। স্তনৰ গাখীৰ উৎপাদন হবলৈ আৰম্ভ কৰাৰ লগে লগে, সন্তানে নোচোপাকৈয়ে কেতিয়াবা গাখীৰ নিৰ্গত হব পাৰে। অনেক সময়ত দেখা যায় যে সন্তানে এটা স্তনত গাখীৰ চোপাৰ লগে লগে অনাটো স্তনৰ পৰা গাখীৰ ওলাই আহে। ই হ'ল এক ৰিফ্লেক্স প্ৰক্ৰিয়া (Reflex mechanism) আনকি এনেও হয় যে সন্তানে কন্দাৰ লগে লগে যেতিয়া মাকে মানসিক ভাবে গাখীৰ দিবলৈ প্ৰস্তুত হয়, স্তনৰ পৰা আপোনাআপুনি এটোপ-দুটোপ গাখীৰ বাহিৰ হয়। এইদৰে গাখীৰ নিৰ্গত হ'লে বহুতো মাকে অস্বস্তি বোধ কৰে।

বক্ষ-বন্ধনীৰ ভিতৰ ফালে অলপ কপাহ ৰাখিলে বা এখন পাতল ৰুমাল ৰাখিলে সি নিৰ্গত হোৱা গাখীৰখিনি শুহি লয়।

দুগ্ধদাতৃ মাতৃয়ে তেওঁৰ স্তনযুগল পৰিষ্কাৰ কৰি ৰখাটো এটা দৰকাৰী কথা। গাখীৰ দিয়াৰ আগত আৰু পিছত পানীৰে স্তন ধুই লব লাগে। আৰু দিনটোত এবাৰ চাবোনেৰে ধোৱা ভাল।

শুই শুই সন্তানক গাখীৰ দিয়াটো এটা বেয়া অভ্যাস। গাখীৰ খুউৱাৰ সময়ত মাকগৰাকী এখন চকী বা বিছনাত বহি লব লাগে আৰু কোনো খৰখেদা নকৰাকৈ স্বাভাৱিক মনেৰে গাখীৰ দিব লাগে। খুৱাওঁতে কেঁচুৱাটো অলপ হেলনীয়াকৈ লব লাগে যাতে মূৰৰ ফালটো অলপ ওপৰলৈ থাকে। এনে কৰিলে পেটলৈ বতাহ কম সোমায়। এনেয়েও বতাহৰ স্বাভাৱিক ধৰ্ম ওপৰলৈ যোৱা। সেইবাবে পেটৰ ফালটো তললৈ থাকিলে বতাহ সোমোৱাৰ সম্ভাৱনা কম। গাখীৰ খুউৱাৰ পিছত কেঁচুৱাক কান্ধত তুলি লৈ পিঠিখন লাহে লাহে চপৰিয়াই দিলে অৱশিষ্ট বতাহখিনি বাহিৰলৈ ওলাই আহে। নহ'লে খুউৱাৰ এঘণ্টামান পিছলৈকে কেঁচুৱাটো সোঁকাতিৰে শুৱাই ৰাখিব লাগে আৰু শুৱাওঁতে মূৰৰ ফালটো কিছু ওখ কৰি ৰাখিলে ভাল।

প্ৰথম এসপ্তাহমানলৈ সন্তানে স্তনৰ গাখীৰ গোটেইখিনি চুহিব নোৱাৰে, সেইবাবে এইকেইদিনত গাখীৰ খুউৱাৰ পিছত হাতেৰে আগত কোৱাৰ দৰে অৱশিষ্ট গাখীৰখিনি উলিয়াই পেলাব লাগে। এনে কৰিলে বুকুৰ গাখীৰ শুকাই যোৱাৰ ভয় নাথাকে। এইটো সময়ত কেতিয়াবা গাখীৰেৰে স্তন ইমান ফিট্‌ফিটিয়া দি থাকে যে কেঁচুৱাই স্তনৰ পৰা গাখীৰ চুহিব নোৱাৰে। এনে অৱস্থাতো কৃত্ৰিম-ভাবে স্তন গাখীৰৰ পৰা মুক্ত কৰিব লাগে।

কেঁচুৱাই গাখীৰ খাই শেষ কৰিবলৈ দহ মিনিটৰ পৰা বিশ মিনিটমান সময় লাগে। কিছুমান কেঁচুৱাই খৰকৈ খাই আনবিলাকে লাহে লাহে খায়। এবাৰ গাখীৰ দিওতে প্ৰতিটো স্তনৰ পৰা দহ মিনিটমানকৈ খুৱাব পাৰি নাইবা এবাৰত পূৰাকৈ এটা স্তনৰ পৰাই গাখীৰ দি আনবাৰত ইটো স্তনৰ পৰা গাখীৰ দিব পাৰি। আধা-ঘণ্টামানলৈ কেঁচুৱাক স্তনত লগাই ৰাখিলে সি গাখীৰ খাবলৈ এৰি দিয়ে মাত্ৰ এনেয়েহে মুখত সুত লগাই চুপি থাকে। স্বাস্থ্যবান শিশুৱে দহ পোন্ধৰ মিনিটতে গাখীৰ খাই লৈ শুই পৰে। এনেয়ে চুপি থকা কেঁচুৱাই বেছিকৈ বতাহ খাই পিছত ক্ষুধাহীন হয়।

মাকে খোৱা ভিটামিন 'চি' আদি দুই এবিধ দৰব গাখীৰেদি কেঁচুৱালৈ আহিব পাৰে সঁচা কিন্তু আমাৰ সমাজত দেখা যায় কেঁচুৱাৰ কিবা অকণমান সামান্য অসুখ হ'লেই মাকগৰাকীক সকলো আৱশ্যকীয় আহাৰৰ পৰা বঞ্চিত কৰা হয়। এই বিষয়ত শাহু আইৰ আদেশেই বোধহয় আটাইতকৈ কড়া। কেঁচুৱাৰ জ্বৰ কাঁহ হোৱাৰ লগে লগে মাকগৰাকী মাছ-গাখীৰ, শাক-পাচলি আদি যাবতীয় আৱশ্যকীয় আহাৰৰ পৰা বঞ্চিত হয়। কেঁচুৱাৰ অসুখ ভাল নোহোৱা পৰ্যন্ত মাকে মাত্ৰ নিমখ ভাতহে খাব পাৰিব। মাকৰ প্ৰতি এই অন্যায় হ'ল আমাৰ অজ্ঞতাৰ এক নিদৰ্শন। সচৰাচৰ আমি যিবিলাক আহাৰ খাওঁ সেইবিলাক আহাৰে মাকৰ গাখীৰ দূষিত নকৰে। ইয়াৰ ভিতৰতে মাত্ৰ দুই এটা কথা আছে, যেনে মাকে বেছিকৈ নহৰুজাতীয় বস্তু খালে গাখীৰৰ স্বাদটো বেয়া হয়। গৰুক বেছিকৈ নহৰু খাবলৈ দিলে পিছত কেইদিনমানলৈ গাখীৰৰ সোৱাদটো বেয়া হয়।

ইয়াৰ পিছত আন এটা বিতৰ্কমূলক প্ৰশ্নলৈ আহোঁ। কেঁচু-ৱাক আহাৰ কেতিয়া খুৱাব—কান্দিলে খুৱাব নে সময় বান্ধিলৈ খুৱাব? নতুন মাকৰ বাবে ইয়ে হ'ল এটা প্ৰশ্ন। শিশুৰ বয়স এমাহ দুমাহমান হোৱাৰ পিছত আৰু এই সমস্যা নাথাকে। সাধাৰণতে নিয়ম হ'ল শিশুৱে কান্দিলেই আহাৰ খুৱাব লাগে। অৱশ্যে প্ৰথম এসপ্তাহমানলৈ সময় বান্ধি লৈ খুউৱাটোহে সুবিধাজনক। এইদৰে খুৱালে প্ৰতি তিনিঘণ্টা বা চাৰিঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে কেঁচুৱাক আহাৰ দিব লাগে। নিয়মীয়া ওজনৰ শিশুক চাৰি ঘণ্টাৰ মূৰে মূৰে খুৱালেই হয় আৰু কম ওজনৰ শিশুক তিনি ঘণ্টাৰ ব্যৱধানত খুৱাব লাগে। মুঠতে দিনটোত সাতবাৰ বা আঠবাৰৰ বেছি খুউৱাৰ প্ৰয়োজন নাই। কোনো কোনো মাকে পিছলৈও সময় বান্ধি লৈ খুৱাবলৈ ভাল পায় কিন্তু বেছি ভাগ মাকে কেঁচুৱাই কান্দিলে অৰ্থাৎ ভোক লগা যেন পালেই খুৱায়। দুয়োটা নিয়মৰে দোষত্ৰুটী আছে যদিও নিৰ্দিষ্ট সময় বান্ধি লৈ খুউৱাটো বেছিভাগ লোকেই সুবিধাজনক নহয় বুলি ভাবে। আচল কথা হ'ল কোনোটো নিয়মকে ধৰাবন্ধা কৰি লব নালাগে। যেতিয়া কান্দিলে কেঁচুৱাক খুউৱাটো মাকে ভাল বুলি ভাবে তেওঁ তেতিয়া জনা উচিত যে ভোক লগাৰ বাদেও অন্যান্য কাৰণতো কেঁচুৱাই কান্দিব পাৰে। প্ৰস্ৰাব কৰি কাপোৰ তিয়ালেও কান্দিব

পাৰে। জাৰ বা গৰম লাগিলেও কান্দিব পাৰে বা কোনোবাই কোলাত তুলি ললেও কান্দিব পাৰে। যেতিয়া কেঁচুৱাটোক দাঙি ললেই তাৰ কন্দা বন্ধ হৈ যায় তেতিয়া বোধহয় সি দাঙি লবৰ বাবেহে কান্দে। যেতিয়া দাঙি লোৱাৰ পিছতো কান্দি থাকে তেতিয়া বোধহয় সি ভোকত কান্দে নাইবা অন্য অসুবিধাৰ বাবে কান্দে। যেতিয়া কেঁচুৱাটোৰে খোৱাৰ অকণমান পিছতে গাখীৰৰ পৰা মুখ আঁতৰাই পুনৰ কান্দে তেতিয়া বুজিব লাগে যে সি কিবা অন্য কাৰণত কান্দিছে! হয়তো পেটৰ বিষত কান্দিছে (যিটো বতাহ সোমালে হয়) নাইবা তাৰ নাকৰ ফুটা দুটাই বন্ধ হৈ আছে। এইবিলাক কথা কিছু সাধাৰণ জ্ঞান থকা মাকেও বুজিব পাৰে। যিবিলাক মাকে এইবোৰ কথা বুজিবলৈ টান পায় তেওঁলোকে সময় বান্ধি লৈ খুউৱাটো একো বেয়া নহয়। কোনো কোনো মানুহে সময় বান্ধি লৈ কাম কৰি ভালো পায়। যিদৰেই নুখুৱাওক লাগে কোনোটোতে বেছি কঠোৰ হোৱা বেয়া। কান্দিলে খুউৱা মাকেও কেঁচুৱাই যেতিয়াই কান্দে তেতিয়াই গাখীৰকে দিব নালাগে বা কন্দাৰ লগে লগে ঘৰৰ কাম ত'তে পেলাই খুৱাবলৈ তৎ হেৰুৱাব নালাগে। আনহাতে সময় বান্ধি লৈ চলা মাক এনেকুৱাও হব নালাগে যে কেঁচুৱাই কান্দি ঠেৰেঙা দিছে অথচ গাখীৰ খুউৱা নাই কাৰণ ঘড়ীৰ এলাম তেতিয়াও বজা নাই। কেতিয়াবা কিবা কামত ঘৰৰ বাহিৰলৈ যাব লগা হ'লে শুই থকা কেঁচুৱাটোক যদি সময় হোৱাৰ এঘণ্টামান আগতেই জগাই লৈ গাখীৰ খুউৱা যায় তাৰ বাবে একো ক্ষতি নহয়।

কান্দিলে খুউৱা কেঁচুৱায়ো এমাহ দুমাহমানৰ পিছত এটা নিৰ্দিষ্ট সময়ৰ মূৰতহে খাবৰ বাবে কান্দে—সিহঁতে নিজেই এইদৰে সময় বান্ধি লয়।

মাকৰ গাখীৰৰ উপৰিও অন্য গাখীৰ খুৱাব খুজিলে প্ৰথমে মাকৰ গাখীৰ খাবলৈ দিহে পিছত বটলৰ পৰা খাবলৈ দিব লাগে। কাৰণটো হ'ল, স্তনৰ পৰা গাখীৰ চোপাতকৈ বটলৰ পৰা গাখীৰ চুপিবলৈ সহজ। সেইবাবে প্ৰথমে বটলৰ পৰা খুৱালে পিছত সি স্তনৰ পৰা খাবলৈ মন নকৰা হয়। নাইবা এনেকুৱাও কৰিব পাৰি যে এবাৰ সি স্তনৰ পৰা খালে অন্য এবাৰ বটলৰ পৰা খাব।

দুমাহমান বয়সৰ পৰা অন্য আহাৰ দি গাখীৰ ডাঠ কৰি খুৱাব পাৰি। বেছি ষ্টাৰ্চ (starch) থকা খাদ্য যেনে ফেৰেক্স

বা বাল্ অমুল তিনিমাহ-চাৰিমাহ মানৰ পৰা দিব পাৰি। কেঁচুৱাক গাখীৰ এৰুৱাই অন্য আহাৰলৈ নিয়াৰ পদ্ধতিটো ক্ৰমবৰ্দ্ধিত হব লাগে। ইয়াক পাঁচ-ছমাহমান বয়সতে আৰম্ভ কৰি আঠ-নমাহ মানত শেষ কৰিব লাগে।

যিবিলাক দেশত জনস্বাস্থ্য উন্নত সেইবিলাক দেশৰ মহিলাই কম বয়সতে স্তনৰ গাখীৰ এৰুৱাই কেঁচুৱাক আন গাখীৰ খুৱাব পাৰে কাৰণ তেওঁলোকে স্বাস্থ্যনীতি ভালকৈ পালন কৰে। আমাৰ দেশৰ বহুতো মহিলাই পৰিস্কাৰ পৰিচ্ছন্ন ভাবে থাকিবলৈ নিবিচাৰে গতিকে এনে ক্ষেত্ৰত বেছি দিনলৈকে স্তনৰ গাখীৰ দি থকাই মঙ্গল। প্ৰাচ্যৰ ৰোগ সম্পৰ্কে বিষদভাবে গবেষণা কৰা চিকিৎসাবিজ্ঞানৰ বিখ্যাত লিখক ডাঃ জেলিফৰ মতে ভাৰতৰ নিচিনা দেশবোৰত মাক-সকলক বেছি দিনলৈকে স্তনৰ গাখীৰ দি থাকিবলৈ উপদেশ দিব লাগে। তেওঁৰ মতে প্ৰাচ্যৰ দেশবোৰত ফিডিং বটলবিলাক বেছি-ভাগ মাকৰ হাতত একপ্ৰকাৰ মৰণাস্ত্ৰহে। তেওঁলোকৰ মনত ফিডিং বটলবিলাক হ'ল মাত্ৰ আভিজাত্যৰ প্ৰতীক আৰু তাক অপৰিস্কাৰ-ভাবে ব্যৱহাৰ কৰি শিশুক ৰুগীয়া কৰে। খোৱাৰ আগত আৰু পিছত ব্ৰাচসহ ঠাণ্ডা পানীৰে বটল ভালকৈ পৰিস্কাৰ কৰিব লাগে আৰু ব্যৱহাৰ কৰাৰ আগতে গৰম পানীত সিজাই লব লাগে। বটলৰ নিপোলটো ফুটা কৰা বেজীটো প্ৰথমে উতলা পানীত সিজাই লব লাগে। ফুটাটো এনেকুৱা জোখৰ হব লাগে যে বটলটো হাতৰ পিঠিত উবুৰিয়াই ধৰিলে গাখীৰ টোপ-টোপকৈ পৰে। সৰসৰাই পৰাকৈ ডাঙৰো হব নালাগে আৰু বহুত দেৰীৰ মূৰে মূৰে পৰাকৈ সৰুও হব নালাগে। নাৱৰ আকৃতিৰ বটলবোৰ থওঁতে ইফালে সিফালে উবুৰিখাই পৰে আৰু ধুবলৈয়ো অসুবিধা। সেইবাবে থিয়কৈ বহুৱাই থব পৰা বহলমুখৰ বটলবোৰেই ভাল। মানুহ নথকাকৈ গাৰুত আওঁজাই বটলটো কেতিয়াও কেঁচুৱাৰ মুখত এৰি যাব নালাগে।

গাখীৰ এৰুৱাৰ সময়ঃ

কেঁচুৱাক পাঁচ-ছমাহমান বয়সৰ পৰাই লাহে লাহে গাখীৰ এৰুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰিব লাগে। যিবিলাকে পৰিস্কাৰভাৱে থাকিব নাজানে তেওঁলোকে ন-মাহ মানৰ পৰাহে গাখীৰ এৰুৱাবলৈ আৰম্ভ

কৰা ভাল। নাইবা কেঁচুৱাৰ যোল্ল পাউণ্ডমান ওজন হ'লে গাখীৰ এৰুৱাই অন্য আহাৰলৈ নিব লাগে।

মাকৰ গাখীৰ যথেষ্ট পৰিমাণে নাথাকিলে দুমাহমান বয়সৰ পৰাই অন্য ডাঠ আহাৰ খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰি দিব পাৰি। কিছুমান ক্ষেত্ৰত আকৌ মাকৰ স্বাস্থ্যৰ বাবেও আগতীয়াকৈ গাখীৰ এৰুৱাব লগা হয়। মাকৰ টান নৰীয়া হ'লে বা স্তনত ঘা আদি হ'লে সময়তকৈ আগতেই গাখীৰ এৰুৱাব লগা হয়।

ন-মাহ মানত গাখীৰ সম্পূৰ্ণ এৰুৱালেও এবছৰমানলৈ এৰা-ধৰাকৈ স্তনৰ গাখীৰ দি থাকিব পাৰি।

অন্য আহাৰৰ ক্ষেত্ৰত ফেৰেক্সেই খুৱাওক, ক'ৰ্ণফ্লেক্সেই খুৱাওক বা পকা কলেই খুৱাওক—সেইটো মাকে ভাল পোৱাৰ ওপৰতেই নিৰ্ভৰ কৰিব।

কিছুমান মানুহে ভুল ধাৰণাৰ বশৱৰ্তী হৈয়ো আগতীয়াকৈ গাখীৰ এৰুৱায়। কোনোৱে ভাবে তেওঁলোকৰ গাখীৰ পনীয়া আৰু আনসকলে ভাবে তেওঁলোকৰ গাখীৰ ডাঠ, কেঁচুৱাই হজম কৰিব নোৱাৰিব। এইবিলাক কথাৰ কোনোটোৱেই সত্য নহয়। বেৰি-বেৰী, স্কাৰ্ভি আদি দুই-এটা পুষ্টিহীনতাৰ বোগৰ বাদে অন্য অৱস্থাত মাতৃৰ গাখীৰ কেতিয়াও বেয়া হব নোৱাৰে।

গাখীৰেৰে স্তন ওফন্দি থকা কথাটো আগতে কৈ অহা ধৰণে যিসকলে সমাধান নকৰে তেওঁলোকে নিজৰ ভুল পৰিচালনাৰ বাবে আগতীয়াকৈ গাখীৰ এৰুৱাব লগা হব পাৰে।

পুনৰ গৰ্ভৱতী হব পৰা কাললৈকে স্তনদুগ্ধ খুৱাই থাকিলে আৰু তেনে সময়ত জন্মনিয়ন্ত্ৰণৰ পিল খালে স্তন দুগ্ধহীন হয়।

□ □



শিশুৰ আহাৰত মাংসাহাৰ

খাদ্যৰ প্ৰধান উপাদান হ'ল তিনিপ্ৰকাৰ। শ্বেতসাৰ, মাংসাহাৰ আৰু চৰ্বিজাতীয় আহাৰ। লগতে লগা আন দুই অপৰিহাৰ্য অংগ হ'ল খাদ্যপ্ৰাণ বা ভিটামিন আৰু খনিজাত দ্ৰব্য। উপৰুক্ত তিনিবিধ প্ৰধান উপাদানৰ ভিতৰত শ্বেতসাৰ আৰু চৰ্বিজাতীয় আহাৰ ব্যৱহৃত হয় শৰীৰৰ যান্ত্ৰিক প্ৰক্ৰিয়া চালিত হৈ থাকিবৰ বাবে। কিন্তু মাংসাহাৰৰ ওপৰত এই কামৰ উপৰিও আৰু অনেক কাম ন্যস্ত থাকে। মাংসাহাৰ লাগে শৰীৰৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে, হজমী ৰস তৈয়াৰ কৰিবৰ বাবে, শৰীৰৰ অপৰিহাৰ্য ৰস বিশেষ 'হৰমোন' তৈয়াৰ হবৰ বাবে ৰক্ত আৰু মাংসপেশী সবল আৰু সুস্থ কৰি ৰাখিবৰ বাবে। ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ বাবে শৰীৰতে সৃষ্টি হৈ থিতি লোৱা 'এন্টিবডি' নামৰ পদাৰ্থও মাংসাহাৰৰ কণাৰেই গঠিত।

এতিয়া প্ৰশ্ন হ'ল, মাংসাহাৰ বুলিলেনো আমি কোনবিলাক আহাৰক বুজো। মাংসাহাৰ দুই শ্ৰেণীত ভগাব পাৰি—প্ৰাণীজাত মাংসাহাৰ আৰু উদ্ভিদজাত মাংসাহাৰ। প্ৰাণীজাত মাংসাহাৰ হ'ল মাছ, মাংস, কণী, গাখীৰ ইত্যাদি আৰু উদ্ভিদজাত মাংসাহাৰ হ'ল মগু, মছুৰ, মাটি প্ৰভৃতি সকলো তৰহৰ দাইল, বাদাম, বুট, ছঁয়াবীন, উৰহী ইত্যাদি। এই সকলোবিলাক আহাৰতে মাংসাহাৰ সৰহীয়াকৈ থাকে বাবে এইবিলাকক প্ৰোটিন ফুড বা মাংসাহাৰ বোলা হয়। মাংসাহাৰ বুলিলে আমি যদিও এইবিলাক আহাৰকে বুজো তথাপি এটা কথা জনাৰ দৰকাৰ যে আমাৰ প্ৰায় সকলোবিলাক খাদ্যসামগ্ৰীতে কিছু নহয় কিছু পৰিমাণৰ মাংসাহাৰ থাকে অৰ্থাৎ ভাত, ৰুটি, শাক-পাচলি, ফলমূল আদিতো সামান্য পৰিমাণৰ মাংসাহাৰ থাকে। চাউল, ঘেঁহু, মাকৈ আদিত যিহেতু

শ্বেতসাৰ পদাৰ্থহে বেছি, সেইবাবে এইবিলাক আহাৰক শ্বেতসাৰ বোলা হয়। আনহাতে ঘিউ, মাখন, মিঠাতেল আদি হ'ল চৰিজাতীয় আহাৰ।

বিশ্বস্বাস্থ্য পৰিষদৰ অনুমোদন মতে প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ দেহৰ বাবে শৰীৰৰ প্ৰতি কিলোগ্ৰাম ওজনত দিনে এক গ্ৰামকৈ মাংসাহাৰ লাগে, কিন্তু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত শৰীৰৰ প্ৰতি কিলোগ্ৰাম ওজনত দিনে দুই বা তিনিগ্ৰামকৈ মাংসাহাৰৰ প্ৰয়োজন। ইয়াৰ কাৰণ হ'ল, শৈশৱত দেহৰ গঠন আৰু বৃদ্ধি চলি থাকে, প্ৰাপ্তবয়স্ক লোকৰ বাবে মাংসাহাৰ লাগে কেৱল দেহৰ ক্ষয়-ক্ষতি পূৰণ কৰি সক্ৰিয়তা ৰক্ষা কৰিবৰ বাবে।

আমাৰ ভাৰতৰ নিচিনা দেশ সমূহত জনসংখ্যা অনুপাতে মাংসাহাৰযুক্ত আহাৰৰ উৎপাদন নিচেই তাকৰ। সেইবাবে এনে খাদ্য সামগ্ৰীৰ দামো অধিক, অথচ আমাৰ দেশত জনতাৰ শতকৰা পসতৰ ভাগেই দাৰিদ্ৰ সীমাৰেখাৰ তলত বাস কৰে। ফলত পিছ পৰি থকা আৰু উন্নয়নশীল দেশসমূহত প্ৰোটিনৰ অভাৱজনীত ৰোগে এক ব্যাপক ৰূপ ধাৰণ কৰিছে আৰু ইয়াৰে প্ৰধান বলি হ'ল পাঁচ বছৰ বয়সৰ তলৰ ল'ৰা-ছোৱালীবিলাক। জীৱনৰ যিছোৱা সময়ত শৰীৰ আৰু মগজুৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে মাংসাহাৰযুক্ত আহাৰৰ প্ৰয়োজন আটাইতকৈ বেছি, সেই সময়তে এই সকল শিশু উপযুক্ত আহাৰৰ পৰা বঞ্চিত হব লগা হয়। ফলত শিশুৰ মাংসপেশী দুৰ্বল হবলৈ ধৰে, হাত-ভৰি উখহে, ছালত ঘা লাগে আৰু চুলিৰ ৰঙো ৰঙচুৱা হৈ পৰে। মন হৈ পৰে নিস্তেজ, স্বভাৱ হয় খিংখিঙীয়া আৰু শেষত অস্তমিত সূৰ্যৰ দৰে মুখৰ হাঁহিকণো মাৰ যায়। লগে লগে গ্ৰহণী আদি অনেক ব্যাধিয়ে লগ লয়হি। অকল শৰীৰেই নহয়, মাংসাহাৰৰ অভাৱত মগজুৰ শক্তিও কমি যাবলৈ ধৰে। এতিয়া এই কথা প্ৰমাণিত হৈছে যে শৈশৱতে যিসকলে মাংসাহাৰৰ অভাৱত মগজুৰ শক্তি হেৰুৱাব লগা হয় তেওঁলোকে ভৱিষ্যত জীৱনতো সেই শক্তি আহৰণ কৰিব নোৱাৰে।

এনে অৱস্থাৰ পৰিপ্ৰেক্ষিতত আমাৰ কৰ্তব্য হ'ল, কম খৰচতে পাব পৰা কি কি আহাৰত যথেষ্ট মাংসাহাৰ থাকে তাৰ বিচাৰ কৰা। ধৰা যাওক মাছ। মাছৰ কি ডাঙৰ কি সৰু সকলোতে মাংসাহাৰ মূল্য সমান, তেনেস্থলত ডাঙৰ মাছ নিবিচাৰি কম খৰচতে সৰু মাছ খোৱাৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰি। গাখীৰ, কণী, মাছ আদি ভাল

মাংসাহাৰযুক্ত আহাৰ হ'লেও সকলোৰে বাবে এইবিলাক বস্তু যোগান ধৰাটো সম্ভৱ নহয়। সকলো প্ৰকাৰ দাইলতে যথেষ্ট পৰিমাণৰ মাংসাহাৰ থাকে। উৰহী, মটৰ মাহ, বুট, বাদাম আদি হ'ল ভাল মাংসাহাৰযুক্ত আহাৰ। আমাৰ গাৰো, মিকিৰ পাহাৰ আদি পাহাৰীয়া অঞ্চল সমূহত টেপিয়'কা নামৰ এবিধ কাঠ-আলুজাতীয় আলু গজে। টেপিয়'কাতো ভালেখিনি মাংসাহাৰ থাকে। ছঁয়াবীনৰ খেতি আমাৰ এই অঞ্চলত বেছিকৈ নহয় যদিও আজিকালি লাড়ু কৰা ছঁয়াবীনৰ টুকুৰা পলিথিনৰ মোনাত কিনিবলৈ পোৱা যায়। তুলনামূলকভাবে এই বিলাকৰ দামো কম আৰু ভালকৈ তৰকাৰী ৰান্ধিলে মাংসৰ আঞ্জাৰ দৰে খাবলৈয়ো জুতি লগা হয়। উদ্ভিদজাত খাদ্যসমূহৰ ভিতৰত ছঁয়াবীনতেই মাংসাহাৰৰ পৰিমাণ সবাতোকৈ সৰহ।

ৰন্ধন প্ৰক্ৰিয়াত মাংসাহাৰ দ্ৰব্যৰ গুণাগুণ নষ্ট হয়নেকি সেই বিষয়েও প্ৰশ্ন হয়। সৰ্বসাধাৰণ ভাবে ৰান্ধোতে মাংসাহাৰ দ্ৰব্যৰ কোনো গুণগত ক্ষতি নহয়, বৰং ই হজম কৰিবৰ বাবে উপযোগীহে হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে উৰহী বা মটৰমাহৰ কথাকে উল্লেখ কৰিব পাৰি। উৰহী বা মটৰমাহত থকা মাংসাহাৰ কেঁচাই খালে সম্পূৰ্ণভাবে হজম নহব পাৰে, কিন্তু সিজালে এইবোৰ বস্তু সহজে জীন নিয়াব পৰা হয়। কিন্তু মাংসাহাৰ দ্ৰব্য শুকানে খৰ-খৰীয়াকৈ ভাজিলে, বিশেষকৈ চেনিজাতীয় বস্তুৰ লগত শুকানে বেছিকৈ ভাজিলে আহাৰে মাংসাহাৰ মূল্য ভালেখিনি হেৰুৱায়।

মাংসাহাৰৰ অভাৱজনীত ৰোগৰ বাবে কেৱল অৰ্থনৈতিক অৱস্থাকে দোষাৰোপ কৰাটো ভুল হব। বহুত সময়ত দেখা যায় যে অজ্ঞতা আৰু সামাজিক বা ধৰ্মীয় বাধা নিষেধো ইয়াৰ অন্য এক কাৰণ। ভাৰতত বিশেষকৈ হিন্দু ধৰ্মাৱলম্বী লোকসকলৰ মাজত 'খাব নেপায়' বোলা বস্তুৰ তালিকাখন অতি দীঘল। কেনেবাকৈ এই নিয়মবিলাক কিছু শিথিল হোৱাহেঁতেন অভাৱগ্ৰস্ত ল'ৰা-ছোৱালীহঁতৰ ভাগ্যৰ নিশ্চয় কিছু উন্নতি হ'লহেঁতেন। আমাৰ অঞ্চল বিশেষে থকা কিছুমান বাধা-নিষেধ হাঁহি উঠা ধৰণৰ। একে জাতীয় মাছৰে এবিধ খাব পাই এবিধ নেপায় ধৰণৰ উদাহৰণ অলেখ আছে। কিন্তু কিয় খাব নেপায় বুলি সুধিলে তাৰ কোনো উত্তৰ পোৱা নাযায়। এনেবোৰ কথা নতুন পুৰুষে বৈজ্ঞানিক দৃষ্টিভঙ্গীৰে বিবেচনা কৰা উচিত। সেই বুলি অৱশ্যে নিৰামিষ আহাৰ পদ্ধতিৰ প্ৰতি কোনো

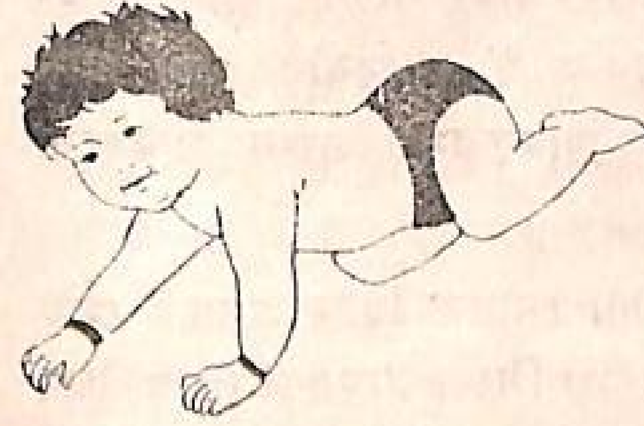
অভিযোগ থাকিব নোৱাৰে। নিৰামিষ ভোজন কৰিও মানুহে মাংসাহাৰ দ্ৰব্যৰ চাহিদা বজায় ৰাখিব পাৰে। এই কথাও সত্য যে উত্তৰ আৰু দক্ষিণ ভাৰতৰ নিৰামিষভোজী ব্ৰাহ্মণ সকলেহে বহুযুগ ধৰি মগজুৰ শ্ৰেষ্ঠতা প্ৰদৰ্শন কৰি আহিছে।

অনেক সময়ত দেখা যায় যে অভিভাৱক সকলে একোটা ভুল ধাৰণা পোষণ কৰি থাকে। বহুতকে দেখা যায় যে গ্ৰহণী হ'লে ল'ৰাটিক তেওঁলোকে বহুদিনলৈকে মাছ-মাংস গাখীৰ আদি বস্তুবিলাক খোৱাৰ পৰা বঞ্চিত কৰে। তেওঁলোকে হয়তো ভাবে যে গ্ৰহণী হৈ যোৱা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বহুত দিনলৈকে এইবিলাক বস্তু হজম কৰিব নোৱাৰিব বা পুনৰ গ্ৰহণী হোৱাৰ ভয়তে তেওঁলোকে মাছৰ পিছত মাহ ধৰি ল'ৰাটিক কেৱল সুদা ভাতহে খাবলৈ দিয়ে। প্ৰকৃততে গ্ৰহণী হৈ যোৱাৰ পিছত শৰীৰত মাংসাহাৰ দ্ৰব্যৰ চাহিদা বেছিহে হয়। গ্ৰহণী বা অন্য দীঘলীয়া অসুখৰ পৰা উঠাৰ পিছত শিশুৰ খাদ্যত মাংসাহাৰৰ অভাৱ ঘটিলে শৰীৰত পুষ্টিহীনতাৰ ৰোগে সোনকালেই দেখা দিয়ে।

নিচেই সৰু কেঁচুৱাৰ খাদ্য সম্পৰ্কেও দুআষাৰ কব লগা আছে। মাতৃৰ গাখীৰেই শিশুৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ আহাৰ। স্তনদুগ্ধত শ্বেতসাৰ, মাংসাহাৰ, খাদ্যপ্ৰাণ, খনিজাত দ্ৰব্য আৰু চৰ্বিজাতীয় উপাদানৰ এনে সুন্দৰ সমাহাৰ ঘটিছে যে তাৰ পৰিপূৰক খাদ্য প্ৰকৃতাৰ্থত থাকিবই নোৱাৰে। অভাৱগ্ৰস্তা মাতৃসকলে এবছৰ মানলৈ স্তনৰ দুগ্ধকে দি থকাটো শিশুৰ বাবে মঙ্গলৰ কথা। স্তনৰ গাখীৰ নেথাকিলে যদি গৰুৰ গাখীৰ দিব লগা হয়—তেতিয়া বেছিকৈ পানী ঢালি গাখীৰ পনীয়া কৰি পেলাব নালাগে। বহুতৰ অভাৱ নেথাকিলেও বেহজমী হোৱাৰ মিছা ভয়ত পনীয়া গাখীৰ খুৱাই শিশুক নিশকতীয়া কৰা দেখা যায়।

আজি প্ৰায় সমগ্ৰ বিশ্বত, বিশেষকৈ এছিয়া আৰু আফ্ৰিকাৰ দেশসমূহত মাংসাহাৰ বা প্ৰোটিনৰ অভাৱজনীত ৰোগে যি ব্যাপক ৰূপত দেখা দিছে, তাৰ ফলত আমাৰ উত্তৰ পুৰুষৰ শাৰীৰিক আৰু বৌদ্ধিক বিকাশ কিমানদূৰ হব সেই বিষয়ে বহুতৰ মনলৈ অনিশ্চয়তাৰ ভাব আহিছে। সেয়ে আজি সজাগ হৈছে বিজ্ঞানী আৰু চিন্তাশীল লোকসকল। সেউজ বিপ্লৱৰ লগতে গো-পালন আৰু মৎস্য পালনৰ বাবেও প্ৰচাৰ অভিযান চলোৱা হৈছে। খাদ্য গবেষণাগাৰ সমূহে কম খৰচতে পাব পৰা মাংসাহাৰ খাদ্য তৈয়াৰ কৰিবলৈ লৈছে। এতিয়া নতুন আশাৰো ৰেঙণি আহিছে—বৈজ্ঞানীক সকলে আনকি পেট্ৰোলিয়ামৰ পৰাও প্ৰোটিন তৈয়াৰ কৰাৰ উপায় চিন্তা কৰিছে। ভৱিষ্যত হয়তো আমি ভবাৰ দৰে অন্ধকাৰ নহৈ বেছি উজ্জ্বলো হব পাৰে। সেয়েহে আমি আশাবাদী।

□ □



শিশুৰ সংক্ৰামক ৰোগ প্ৰতিষেধক বিভিন্ন ছিটা

ৰোগ চিকিৎসাৰ ইতিহাস মানুহৰ ইতিহাসৰ সমানেই পুৰণি। আজিৰ দৰে উন্নত আৰু পৰিমাজিত নহ'লেও অতি প্ৰাচীন দিনতো ৰোগ হ'লে তাৰ চিকিৎসা কৰা হৈছিল। কিন্তু ৰোগ হোৱাৰ আগতেই চিকিৎসা বা ৰোগ নহবলৈ চিকিৎসা কৰাৰ পদ্ধতিটো ১৭৯৬ চনৰ আগলৈকে মানুহে জনা নাছিল। ১৭৯৬ চনত এডৱাৰ্ড জেনাৰে বসন্ত ৰোগৰ ছিটা আৱিষ্কাৰ কৰি চিকিৎসা বিজ্ঞানত এটা নতুন ধাৰাৰ প্ৰৱৰ্তন কৰে। বসন্ত ৰোগৰ ছিটা তেওঁ তৈয়াৰ কৰিছিল গো-বসন্তৰ 'ভাইৰাছ'ৰ পৰা। লেটিন ভাষাত ভেক্কা মানে গৰু আৰু সেই অৰ্থেই জেনাৰে তেওঁৰ প্ৰতিষেধক বেজীটোৰ নাম দিছিল ভেক্চিন। পিছত বিশ্ববিশ্ৰুত ফৰাচী বিজ্ঞানী লুই পেণ্টাৰে পৰামৰ্শ আগবঢ়ালে যে জেনাৰৰ সন্মানাৰ্থে এই ধৰণৰ প্ৰতিষেধক ঔষধ বা বেজীক ভেক্চিন নামে অভিহিত কৰাই সমীচীন হব। পেণ্টাৰৰ পৰামৰ্শ মতেই ভেক্চিন শব্দটো বহল অৰ্থাত ব্যৱহাৰ কৰিবলৈ লোৱা হয়। সেয়েহে আজিকালি পলিঅ' ভেক্চিন, কলেৰা ভেক্চিন আদি বিভিন্ন নাম। এই ভেক্চিন শব্দৰেই অসমীয়া প্ৰতিশব্দ হ'ল—ছিটা। লুই পেণ্টাৰে নিজে জলাতঙ্ক ৰোগৰ ছিটা আৱিষ্কাৰ কৰিছিল।

জেনাৰৰ বসন্তৰ ছিটা আৱিষ্কাৰ হোৱাৰ পিছৰ পৰা এটাৰ পিছত এটাকৈ কেইবাটাও সংক্ৰামক ৰোগৰ ছিটা বৈজ্ঞানিকসকলে আৱিষ্কাৰ কৰি উলিয়ালে। হ'লেও বহুতো ভয়াবহ ৰোগৰ প্ৰতিষেধক এতিয়াও ওলাবলৈ বাকী আছে। এটা কথা অৱশ্যে লক্ষণীয় যে বসন্ত, পলিঅ'মায়েলাইটিচ্ আদি ৰোগৰ বাবে নিৰ্দিষ্ট ঔষধ এতিয়ালৈকে আৱিষ্কাৰ হোৱা নাই, কিন্তু এইবিলাক ৰোগৰ বাবে নিশ্চিত প্ৰতিষেধকৰ ব্যৱস্থা হৈছে। এইবিলাক প্ৰতিষেধক বেজী সময়মতে দিলে শিশুক

এনে মাৰাত্মক ৰোগৰ পৰা সহজে ৰক্ষা কৰিব পাৰি। এতিয়া এটা কথা বোধহয় প্ৰায় সকলোৱে জানে যে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থাই ব্যাপকভাৱে ছিটা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰাৰ ফলত 'বৰ আই' পৃথিৱীৰ পৰা প্ৰায় নিৰ্মূল হৈ গৈছে। যোৱা তিনিবছৰ ধৰি ভাৰতবৰ্ষত এজন মানুহৰো 'বৰ আই' হোৱা নাই।

বৰ্তমান আমাৰ হাতত যি কেইটা ৰোগৰ ছিটা আছে সেই ৰোগ কেইটা হ'ল—বৰ আই, যক্ষ্মা, হুপিং কাহ, ডিপথেৰীয়া, ধনুষ্টংকাৰ, পলিঅ'মায়েলাইটিচ, কলেৰা, সন্নিপাত আৰু জলাতংক।

এইসমূহ ৰোগৰ প্ৰতিষেধক দিয়াৰ এখন প্ৰণালীবদ্ধ তালিকা যুগুত কৰোতে কেইটামান কথাৰ প্ৰতি বিশেষ লক্ষ্য ৰাখিব লগা হয়। প্ৰথম কথা হ'ল—ল'ৰা-ছোৱালীৰ যিটো বয়সত সংক্ৰামক ৰোগ হোৱাৰ আশংকা আটাইতকৈ বেছি তাৰ আগতেই ছিটা দিয়াৰ ব্যৱস্থা কৰা। শিশুৱে যেতিয়া মাকৰ ৰক্ষণাবেক্ষণৰ পৰা ওলাই আহি বাহিৰত লগৰ আন ল'ৰা-ছোৱালীৰ লগত খেলিবহি পৰা বয়স হয় তেতিয়াই সংক্ৰামক ৰোগো বেছিকৈ হয়। অৰ্থাৎ দুবছৰ-মান বয়সৰ পৰা পাঁচ বছৰমান বয়সলৈকে, এই সময়ছোৱাত সংক্ৰামক ৰোগ হয় বেছি। গতিকে দুবছৰ বয়সৰ আগতেই প্ৰতিষেধক দিব পাৰিলে ল'ৰা-ছোৱালীক এনে কিছুমান সংক্ৰামক ৰোগৰ পৰা বচাব পাৰি। কম বয়সতে ছিটা দিলে শিশুৰ দেহে প্ৰতিৰোধক শক্তিও সহজে আহৰণ কৰিব পাৰে। দ্বিতীয়তে কিমান কম বাৰ ছিটা লোৱা কেন্দ্ৰলৈ আহোঁতেই কিমান বেছি সংখ্যক ৰোগৰ বিৰুদ্ধে ছিটা দিব পাৰি—সেইটোও এটা লক্ষ্য ৰাখিব লগীয়া কথা। তেনে ব্যৱস্থা কৰিব পাৰিলে অভিভাৱক সকলে সময় আৰু অৰ্থ দুয়ো দিশৰ পৰা লাভবান হব পাৰে। এই সকলো বিলাক কথা বিবেচনা কৰি বিশেষজ্ঞ সকলে ছিটা দিয়াৰ এখন তালিকা যুগুত কৰিছে। এতিয়া আমি তাকে চমুকৈ আলোচনা কৰিম।

বসন্ত বা বৰ আইৰ ছিটা ঃ

গো-বসন্তৰ 'ভাইৰাছ' অৰ্দ্ধজীৱিত অৱস্থালৈ আনি বসন্তৰ ছিটা তৈয়াৰ কৰা হয়।

আমাৰ দেশত শিশুৰ জন্মৰ পিছতে, নহ'লে জন্মৰ প্ৰথম মাহৰ ভিতৰতে বসন্তৰ ছিটা দিবলৈ নিৰ্দেশ দিয়া হৈছে। জন্মৰ

পিছতে ছিটা দিলে সম্পূৰ্ণ ফল পোৱা নাযায় বুলি প্ৰথমে ভবা হৈছিল যদিও এতিয়া সেই কথা সত্য নহয় বুলি প্ৰমাণিত হ'ল। বসন্তৰ ছিটা আৰু যক্ষ্মাৰোগৰ প্ৰতিষেধক বি-চি-জি বেজী একে সময়তে (বেলেগ বেলেগ হাতত) দিব পাৰি। বসন্তৰ ছিটা হাতৰ বাউসীৰ তলতে বা কৰঙণৰ ওপৰ ভাগৰ বাহিৰফালে দিয়া হয়। ছিটা দিয়াৰ পাঁচ দিন মানৰ পিছত প্ৰথমে ঠাইডোখৰ ৰঙা পৰে, তাৰ পিছত তাত সৰু সৰু 'জোলা' উঠে। ক্ৰমে জোলাবিলাক পকি একেলগ হয় আৰু শেষত শুকাই নিকৰি বান্ধে। তিনি সপ্তাহৰ মূৰত নিকৰি শুকাই সৰি পৰে।

ছিটা দিয়া ঠাইত কোনো ধৰণৰ বাহিৰা বস্তু লগাব নেলাগে। ঠাইডোখৰ কাপোৰেৰে ঢাকি থব লাগে—সেইবুলি টানি বান্ধি থব নেলাগে। ছিটা পকিলে জ্বৰ আৰু অলপ বিষ হয়। প্ৰথম ছিটা পকিবই লাগিব, নপকিলে, যেতিয়ালৈকে নপকে তেতিয়ালৈকে দুসপ্তাহৰ মূৰে মূৰে ছিটা দি থাকিব লাগে। এবাৰ ভালকৈ পকি শুকালে তিনি বছৰৰ মূৰে মূৰে ছিটা দি থাকিলেই হয়।

ছালৰ বেচু, জ্বৰ, গ্ৰহণী আদি ৰোগ হৈ থকা অৱস্থাত আৰু কৰ্টি'ক'ষ্টেৰইদ্ নামৰ ঔষধ ব্যৱহাৰ কৰি থকা কালত ছিটা দিয়া নিষেধ।

বি-চি-জি ঃ

যক্ষ্মা ৰোগৰ ছিটাৰ নাম বি-চি-জি। গো-যক্ষ্মাৰ বীজাণু অৰ্দ্ধজীৱিত অৱস্থালৈ আনি বি-চি-জি বেজী তৈয়াৰ কৰা হয়। বি-চি-জি ৪ ডিগ্ৰী চেণ্টিগ্ৰেড্ তাপ মাত্ৰাত সংৰক্ষণ কৰিব লাগে কিন্তু ব্যৱহাৰ কৰিবৰ বাবে এবাৰ পানী দি গলোৱাৰ পিছত তাক চাৰি ঘণ্টাৰ পৰা ছঘণ্টাৰ ভিতৰত ব্যৱহাৰ কৰিব লাগিব।

বি-চি-জি জন্মৰ প্ৰথম মাহতে দিব পাৰিলে আটাইতকৈ ভাল। জন্মৰ পিছতে বসন্তৰ ছিটা দিলে একে সময়তে বি-চি-জিও দিব পাৰি। জন্মতে নিদিলেও আন যিকোনো সময়তে এই বেজী দিয়াব পাৰি। আগেয়ে বি-চি-জি বেজী দিয়াৰ আগে আগে ছালত এটা পৰীক্ষামূলক বেজী দিয়া হৈছিল। আজিকালি ছালৰ পৰীক্ষা নোহোৱাকৈ যক্ষ্মাৰ প্ৰতিষেধক বেজী দিবলৈ নিৰ্দেশ দিয়া হৈছে।

০.১ মিঃ লিটাৰ পৰিমাণৰ ঔষধ বাওঁ বাউসীৰ ছালৰ ভিতৰত এটা সৰু বেজীৰে দিয়া হয়। বেজী দিয়াৰ তিনি সপ্তাহৰ পৰা ছয় সপ্তাহৰ ভিতৰত ঠাইডোখৰত এটা সৰু জোলা উঠে—তাৰ পিছত জোলাটো ভাগি এটুকুৰা সৰু পাতলীয়া ঘা হয়। অলপ দিনৰ ভিতৰতে ঘা টুকুৰা সম্পূৰ্ণ শুকাই যায়; অৱশ্যে ঘা হোৱা ঠাইৰ দাগটো কেইবাবছৰলৈকে থাকিব পাৰে। বি-চি-জি বেজীয়ে দেহত শতকৰা ৫০ ৰ পৰা ৬০ ভাগ প্ৰতিৰোধক শক্তি দিয়ে, আনকি কেতিয়াবা ই শতকৰা ৮০ ভাগ পৰ্যন্ত প্ৰতিৰোধক শক্তি প্ৰদান কৰে। এই প্ৰতিৰোধক শক্তি দেহত ৫ বছৰলৈকে স্থায়ী হয়।

বি-চি-জিৰ অস্বাভাৱিক প্ৰতিক্ৰিয়া ঃ—বেজী দিয়াৰ পিছত হোৱা ঘা কেতিয়াবা নুশুকাই বহুতদিনলৈকে পূজ-পানী ওলাই থাকিব পাৰে। তেতিয়া পৰিষ্কাৰভাৱে প্ৰতিদিনে ঘা টুকুৰা ড্ৰেচিং কৰিব লাগে। ওচৰৰ কাযলতিৰ তলত হোৱা গাঙঠি বেছি ডাঙৰ হৈ যোৱা যেন দেখিলে চিকিৎসকৰ পৰামৰ্শ লোৱা ভাল।

ট্ৰিপোল বেজী ঃ

ট্ৰিপোল বেজী ডিপ্‌থেৰীয়া, হুপিং-কাহ আৰু ধনুষ্টঙ্কাৰ ৰোগৰ প্ৰতিষেধক। তিনিটা ৰোগৰ একেলগে বেজী বাবে নামটো ট্ৰিপোল এণ্টিজেন বেজী। ট্ৰিপোল বেজী তিনিমাহ বয়সৰ পৰা আৰম্ভ কৰিব লাগে। এমাহৰ পৰা ডেৰমাহৰ ব্যৱধানত প্ৰথমে তিনিবাৰ বেজী দিব লাগে। সাধাৰণতে বেজী দিয়া হয় কৰঙণৰ ওপৰ ভাগৰ বাহিৰ ফালে। বেজীত থাকে ০.৫ মিঃ লিঃ পৰিমাণৰ ঔষধ। এমাহ বা ডেৰমাহৰ ব্যৱধানত দিব লাগে যদিও কিবা কাৰণত অসুবিধা হ'লে প্ৰথম বেজী দিয়াৰ পিছত দ্বিতীয় বেজী ৩ মাহলৈ আৰু দ্বিতীয় বেজী দিয়াৰ পিছত তৃতীয় বেজী ছমাহলৈকে পিছুৱাব পাৰি। বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থাৰ নিৰ্দেশ ক্ৰমে নগৰৰ পৰা দূৰণিৰ ঠাই-বিলাকত বেজী দিয়াৰ সুবিধাৰ্থে তিন্‌টাৰ পৰিৱৰ্তে দুটীয়া ট্ৰিপোল বেজীও বৰ্তমান প্ৰৱৰ্তন কৰা হৈছে। দুটীয়া বেজী দুমাহৰ ব্যৱধানত দিব লাগে। কিন্তু দেখা গৈছে যে যিবিলাক ল'ৰা-ছোৱালীৰ পুষ্টি-হীনতাৰ লক্ষণ থাকে তেওঁলোকৰ ক্ষেত্ৰত দুটীয়া বেজীয়ে সিমান ভাল কাম নকৰে। সেই বাবে তিন্‌তীয়া বেজী দিব পাৰিলেহে

ভাল। তিনিবাৰ বেজী দিয়াৰ পিছত ইতিমধ্যে দেহত হোৱা প্ৰতিৰক্ষা-মূলক শক্তি পুনৰ শক্তিশালী কৰিবলৈ ২ বছৰ আৰু ৫ বছৰ বয়সত ক্ৰমে প্ৰথম আৰু দ্বিতীয় বুষ্টাৰ বেজী লব লাগে।

এইখিনিতে আৰু এটা কথা আছে। তিনি-চাৰি মাহতে ট্ৰিপোল বেজী দিব লাগে যদিও কিবা কাৰণত দিয়া নহ'লে পাঁচ বছৰ বয়সৰ ভিতৰত যি কোনো সময়তে ল'ৰা-ছোৱালীক বেজী দিয়াব পাৰি। পাঁচ বছৰ বয়সৰ ওপৰৰ ল'ৰা-ছোৱালীক দিব লগা হ'লে ট্ৰিপোল বেজীৰ পৰিবৰ্তে ডিপ্‌থেৰীয়া আৰু ধনুষ্টঙ্কাৰৰ বেজীহে দিব লাগে। ট্ৰিপোল বেজীৰ হুপিং কাহৰ অংশটো বাদ দি এনে বেজী তৈয়াৰ কৰা হয়।

ট্ৰিপোল বেজী দিলে এদিনমান জ্বৰ উঠাতো স্বাভাৱিক কথা।

জ্বৰ থাকিলে বা গ্ৰহণী আদি অসুখ হৈ থকা সময়ত ট্ৰিপোল বেজী দিয়া নিষেধ।

পলিঅ' বা পক্ষাঘাত ৰোগৰ ছিটা ঃ

পলিঅ' ৰোগৰ প্ৰতিষেধক দুই প্ৰকাৰৰ। প্ৰথম বিধ হ'ল মৃত ভাইৰাছৰ পৰা তৈয়াৰী ছক্‌ভেকচিন। ডাঃ জোনাচছকে আৱিষ্কাৰ কৰিছিল বাবে এই নাম। ছক্ ভেকচিন বেজীৰে দিয়া হয়। দ্বিতীয়বিধ হ'ল খাবলৈ দিয়া পলিঅ'ৰ প্ৰতিষেধক ঔষধ—নাম চেবিন ভেক্‌চিন। চিকিৎসাজগত আলোড়িত কৰা ছক্ ভেকচিন আৱিষ্কৃত হোৱাৰ কেইবছৰমান পিছতে ডাঃ চেবিনে অৰ্দ্ধজীৱিত ভাইৰাছৰ পৰা খোৱা পলিঅ'ৰ ঔষধ তৈয়াৰ কৰি উলিয়ায়। সম্প্ৰতি খোৱা পলিঅ'ৰ প্ৰতিষেধক ঔষধ চেবিন ভেক্‌চিনহে জনপ্ৰিয় আৰু আমাৰ দেশতো চেবিন খোৱা ঔষধহে ব্যৱহাৰ কৰা হয়। প্ৰথম সুবিধা হ'ল চেবিন ভেক্‌চিন দিবলৈ সহজ। দ্বিতীয়তে, খোৱা ঔষধ বাবে ইয়াৰ পৰা ক্ষুদ্ৰ আৰু বৃহৎ অন্ত্ৰয়ো সুকীয়াকৈ প্ৰতিৰোধক শক্তি পায় আৰু এবাৰ খোৱাৰ পিছত শৌচেদি ভাইৰাছ বাহিৰ হৈ থাকে বাবে ই জনস্বাস্থ্য ৰক্ষাতো সহায়ক হিচাবে কাম কৰে।

পলিঅ' ভেক্‌চিন অতি ঠাণ্ডা পৰিবেশত অৰ্থাৎ 'মাইনাচ বিশ ডিগ্ৰী চেণ্টিগ্ৰেড্' তাপমাত্ৰাত দুবছৰলৈ সংৰক্ষণ কৰি ৰাখিব পাৰি। কিন্তু চাৰি ডিগ্ৰী তাপমাত্ৰাত মাত্ৰ ছমাহহে সংৰক্ষণ কৰিব পাৰি।

পলিঅ'ৰ প্ৰতিষেধক এমাহ বা ডেৰমাহৰ ব্যৱধানত প্ৰথমে তিনিবাৰ দিব লাগে। ট্ৰিপোল বেজী দিওঁতে একে সময়তে পলিঅ'ৰ

ঔষধো খুৱাই দিব পাৰি আৰু এনেকৈ একে সময়তে দিলে সময়ো বাচে আৰু কামো ভাল হয়। পলিঅ'ৰ প্ৰতিষেধক তিনিমাহ বয়সৰ পৰা আৰম্ভ কৰিব লাগে। ত্ৰিপোল বেজীৰ দৰেই প্ৰথম বুষ্টাৰ দিব লাগে ২ বছৰ বয়সত আৰু দ্বিতীয় বুষ্টাৰ দিব লাগে ৫ বছৰ বয়সত। আজিকালি দূৰণিৰ ঠাই বিলাকৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থাই দুটীয়া পলিঅ'ৰ ঔষধো উলিয়াইছে। দুটীয়া ঔষধ দুমাহৰ ব্যৱধানত ৩ মাহৰ পৰা ৬ মাহ বয়সত দিব লাগে।

গ্ৰহণী, জ্বৰ, পানীলগা আদি থাকিলে পলিঅ'ভেক্চিন দিয়া নহয়। ঔষধ খুউৱাৰ দুঘণ্টাৰ আগৰে পৰা দুঘণ্টাৰ পিছলৈ স্তনদুগ্ধ দিবলৈ মানা কৰা হয় কাৰণ, স্তনদুগ্ধত থকা 'এণ্টিবদি' নামৰ পদাৰ্থই শিশুৰ দেহত এণ্টিবদি তৈয়াৰ হোৱা প্ৰক্ৰিয়াত কিছু বাধা জন্মাব পাৰে। মাংসাহাৰ কণাৰে গঠিত এন্টিবদি নামৰ পদাৰ্থ হ'ল প্ৰতিৰোধক শক্তিৰ বাহক।

সন্নিপাত ৰোগৰ ছিটা ঃ

সাধাৰণতে দুবছৰ বয়সৰ ওপৰৰ ল'ৰা-ছোৱালীকহে সন্নিপাত ৰোগৰ প্ৰতিৰোধক বেজী দিয়া হয়। কিন্তু সন্নিপাত ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বেজীয়ে মাত্ৰ ছমাহ বা বৰ বেছি এবছৰলৈহে শৰীৰত প্ৰতিৰোধক শক্তি দিব পাৰে।

মুঠ ঔষধৰ পৰিমাণ ১'৫ মিঃ লিঃ। তাকে দুভাগ কৰি এসপ্তাহৰ ব্যৱধানত দুবাৰ বেজী দিয়া হয়।

ঘাই বেজী দিয়াৰ ছমাহৰ পৰা এবছৰৰ ভিতৰত বুষ্টাৰ বেজী দিয়া হয়। বুষ্টাৰ বেজীত ঔষধৰ পৰিমাণ ০'৫ মিঃ লিটাৰ।

কলেৰা বা হাইজাৰ ছিটা ঃ

কলেৰা বেজী সাধাৰণতে মহামাৰী হোৱাৰ সময়তে দিবলৈ নিৰ্দেশ দিয়া হয়। কলেৰা বেজী দিয়াৰ নিয়ম সন্নিপাত বেজী দিয়াৰ নিয়মৰ লগত একে। তাৰোপৰি কলেৰা আৰু সন্নিপাত ৰোগৰ প্ৰতিষেধক একেটা বেজীৰেও দিব পাৰি। এনে সংযুক্ত বেজীৰ নাম টি-এ-বি-টি বেজী। কলেৰা বেজীয়ে ৬ মাহ বা বৰ বেছি এবছৰলৈকেহে প্ৰতিৰক্ষামূলক শক্তি দিব পাৰে।

জলাতঙ্ক ৰোগৰ ছিটা ঃ

বলিয়া কুকুৰে কামুৰিলে হোৱা ৰোগৰ নাম জলাতঙ্ক। জলাতঙ্ক ৰোগৰ ভাইৰাছ মৃত অৱস্থালৈ আনি ইয়াৰ প্ৰতিষেধক বেজী তৈয়াৰ কৰা হয়।

বলিয়া কুকুৰে কামুৰিলে বা সন্দেহজনক কুকুৰে কামোৱাৰ পিছত কুকুৰটো মাৰি পেলোৱা হ'লে বা কুকুৰটো পলাই নোহোৱা হ'লে—জলাতঙ্ক ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বেজী দিব লগা হয়। ঔষধৰ মাত্ৰা কিমান হব সেইটো নিৰ্ভৰ কৰিব কিমান বেছিকৈ কামুৰিছে আৰু দেহৰ কোন অংশত কামুৰিছে তাৰ ওপৰত। বলিয়া কুকুৰে যদি মাত্ৰ ছেলেকেহে—ছালত কোনো আঁচোৰ বা ঘা নালাগে তেতিয়া বেজী লব নালাগে। যদি আঁচোৰ বা ঘা লাগে তেতিয়া পেটৰ ছালৰ তলত দিনে এটাকৈ ১৪ টা বেজী লব লাগে। সাধাৰণ অৱস্থাত দিনে ২ মিঃ লিঃ পৰিমাণৰ ঔষধৰ বেজী দিয়া হয়, কিন্তু মুৰ, ডিঙি বা গালত কামুৰিলে ঔষধৰ মাত্ৰা বঢ়াই দিয়া হয়।

প্ৰতিক্ৰিয়া ঃ—এই বেজী দিয়াৰ পিছত অকস্মাৎ কেতিয়াবা স্নায়বিক বিকাৰ হব পাৰে।

সৰু আইৰ ছিটা ঃ

সৰু আইৰ ভাইৰাছ অৰ্দ্ধজীৱিত অৱস্থালৈ আনি এনে ছিটা তৈয়াৰ কৰা হয়। অৱশ্যে সৰ্বসাধাৰণৰ ব্যৱহাৰৰ বাবে ভাৰতবৰ্ষত সৰু আইৰ ছিটা দিয়াৰ ব্যৱস্থা এতিয়ালৈকে হোৱা নাই। সাধাৰণতে ৯ মাহৰ পৰা এবছৰৰ বয়সৰ ভিতৰত সৰু আইৰ ছিটা দিয়া হয়। ঔষধৰ পৰিমাণ ১ মিঃ লিটাৰ। পশ্চিমীয়া দেশত আজিকালি সৰু আই আৰু পিঠা খোৱাৰ (মাম্পচ) প্ৰতিষেধক একেলগে একেটা বেজীৰে দিয়াৰো ব্যৱস্থা আছে।

ছিটা দিয়াৰ সংক্ষিপ্ত তালিকা ঃ

বি-চি-জি—জন্মৰ প্ৰথম সপ্তাহত, তাৰ পিছত ৫ বছৰৰ মূৰে মূৰে ১৫ বছৰ বয়সলৈকে একোটা ।

বৰ আই— জন্মৰ প্ৰথম সপ্তাহত, তাৰ পিছত তিনি বছৰৰ মূৰে মূৰে ।

ত্ৰিপোল বেজী—৩ মাহ, ৪ মাহ, ৫ মাহ । প্ৰথম বুষ্টাৰ ২ বছৰ বয়সত, দ্বিতীয় বুষ্টাৰ ৫ বছৰ বয়সত, তাৰ পিছত মাত্ৰ ডিপ্‌থেৰীয়া আৰু ধনুষ্টঙ্কাৰৰ বেজী ৫ বছৰৰ মূৰে মূৰে ।

পলিঅ'মায়েলাইটিচ্—৩ মাহ, ৪ মাহ, ৫ মাহ । প্ৰথম বুষ্টাৰ ২ বছৰ বয়সত, দ্বিতীয় বুষ্টাৰ ৫ বছৰ বয়সত ।

সন্নিপাত—২ বছৰ বয়সত, তাৰ পিছত প্ৰতি বছৰে ।

কলেৰা—২ বছৰ বয়সত, তাৰ পিছত ৬ মাহৰ মূৰে মূৰে ।

সৰু আই—৯ মাহৰ পৰা এবছৰ বয়সত । মাত্ৰ এবাৰ । *

---

* ভাৰতীয় শিশু চিকিৎসা বিজ্ঞান একাডেমীৰ দ্বাৰা অনুমোদিত ।



সন্তানৰ প্ৰতি দায়িত্ব

জীৱন জন্মৰ পৰাই যে আৰম্ভ হয় এনে নহয়—জীৱন আৰম্ভ হয় সন্তানে মাতৃগৰ্ভত স্থিতি দিয়াৰ লগ্নৰে পৰা। সেয়েহে সন্তানৰ স্বাস্থ্যৰ যত্ন ল'বলৈ হ'লে প্ৰথমে গৰ্ভৱতী মাতৃগৰাকীৰ স্বাস্থ্যৰ যত্ন ল'ব লাগিব। গৰ্ভৱতী মাতৃয়ে সুষম আহাৰ—মাছ, মাংস, কণী, গাখীৰ, কেঁচা শাক-পাচলি আদি নিয়মিতভাৱে খাবলৈ পাব লাগে ! আমাৰ দেশত সৰহভাগ গৰ্ভৱতী নাৰীয়ে ৰক্তহীনতাৰ ৰোগত ভোগে গতিকে এই সময়ত তেওঁলোকে আইৰণ পিল খোৱাটোও বাঞ্জনীয়। এটা কথা মনত ৰাখিব লাগে যে গৰ্ভৱতী মাতৃগৰাকীয়ে দুটা প্ৰাণীৰ বাবে আহাৰ বতাহ লব লাগে—তেওঁৰ নিজৰ বাবে আৰু গৰ্ভস্থিত সন্তানটিৰ বাবে। আনে যদি দিনটোত চাৰিবাৰ খায় তেওঁ পাঁচবাৰ খাব লাগে। পিছে আমাৰ যৌথ পৰিয়ালবিলাকত গৰ্ভৱতী বোৱাৰী গৰাকীয়েই হ'ল আটাইতকৈ নিকৃষ্ট প্ৰাণী—সকলোকে খুৱাই বুৱাই শেষ কৰি যি অৱশিষ্ট থাকে তাকেহে তেওঁ খাবলৈ পায়। এইটো তেওঁলোকৰ প্ৰতি কৰা এক ডাঙৰ অন্যায়।

ইয়াৰ লগতে শিশুৰ আহাৰৰ কথাটোও ওতঃপ্ৰোতভাৱে জড়িত। শিশুৰ বাবে সৰ্বোৎকৃষ্ট আহাৰ কি, এই বিষয়ে নানা তৰ্ক-বিতৰ্ক আছে যদিও এতিয়া বিশেষজ্ঞসকল আহি একে মততে উপনীত হ'লহি। অৰ্থাৎ মাতৃৰ গাখীৰেই হ'ল শিশুৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ আহাৰ—ইয়াৰ পৰিপূৰক খাদ্য প্ৰকৃতাৰ্থত থাকিবই নোৱাৰে। বৰ্দ্ধিত শিশুৰ দেহৰ চাহিদা অনুযায়ী যেতিয়া মাতৃয়ে যথেষ্ট পৰিমাণে স্তনৰ গাখীৰ যোগান ধৰিব নোৱাৰা হয় তেতিয়া গৰু ম'হৰ গাখীৰ বা গুৰি গাখীৰ লগতে যোগান ধৰিব লাগে।

এই বছৰ অক্টোবৰ মাহৰ শেষ সপ্তাহত এসপ্তাহ জুৰি নতুন দিল্লীত শিশু স্বাস্থ্য বিজ্ঞান বিষয়ৰ আন্তৰ্জাতিক মহাসন্মিলন অনুষ্ঠিত

হৈ যায়। এই সমাৰোহত বিশ্বৰ নিৰান্নবৈখন ৰাষ্ট্ৰৰ তিনি হেজাৰৰো অধিক প্ৰতিনিধিয়ে যোগদান কৰে। এইবাৰৰ আন্তৰ্জাতিক শিশু স্বাস্থ্য বিজ্ঞান সন্মিলনৰ বাণী হিচাপে এযাৰ কথা প্ৰচাৰ কৰা হৈছিল। কথাষাৰ হ'ল—"স্নেহেৰে স্তনদুগ্ধ দান কৰিলে সন্তানে সু-স্বাস্থ্য লাভ কৰে।"

সন্মিলনত ডাঃ চি গোপালনে এটা ধুনীয়া অঙ্কৰে এই কথাষাৰৰ সাৰ্থকতা দেখুৱাইছিল। ডাঃ গোপালন হ'ল ভাৰতীয় চিকিৎসা বিজ্ঞান গবেষণা কেন্দ্ৰৰ সঞ্চালক। আন আন বিজ্ঞানীসকলৰ লগতে সুৰ মিলাই তেওঁ কয় যে মাকে যিমান দিনলৈ পাৰে সন্তানক বুকুৰ গাখীৰ খুৱাব লাগে। তেওঁৰ মতে ই আমাৰ দেশৰ অৰ্থনীতিটো এক ডাঙৰ অৰিহণা যোগায়। মাতৃৰ গাখীৰ টকা পইচাৰ জোখেৰে জোখা উচিত নহয় বুলি কৈয়ো তেওঁ অঙ্কটো ডাঙি ধৰে।

ভাৰতৰ জনসংখ্যা হ'ল ৬১৫ নিযুত আৰু তাৰে ২২ নিযুত হ'ল দুগ্ধদান কৰিব পৰা মাতৃ। এই ২২ নিযুত মহিলাই বছৰত ৩০৭ নিযুত টন গাখীৰ উৎপাদন কৰিব পাৰে। আৰু আজিৰ বজাৰ দৰ হিচাপে যদি গাখীৰৰ প্ৰতি লিটাৰত ২ টকাকৈ ধৰা হয়, তেতিয়া হ'লে মাতৃদুগ্ধৰ দ্বাৰা ৭,৪০০ নিযুত টকা বছৰত ৰাহি হয়। এই বছৰটোত চৰকাৰে স্বাস্থ্য বিষয়ৰ বাবে মুঠ টকা ধাৰ্য্য কৰিছে ১,৭৩২ নিযুত টকা—অৰ্থাৎ স্তনদুগ্ধৰ পৰা যিমান টকা ৰাহি হব পাৰে তাৰ মাত্ৰ চাৰিভাগৰ এভাগহে। তেওঁৰ অঙ্কটোৱে প্ৰতিনিধি সকলক বেছ আমোদ দিয়া যেন দেখা গৈছিল।

তিনি চাৰি মাহমান বয়সৰ পৰা শিশুক আধাজুলীয়া বস্তু খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰিব লাগে। পিঠাগুৰিৰ লুঠৰি বা পকাকল চালি গাখীৰত মিলাই এই বয়সত খুৱাব পাৰি। ছমাহমান বয়সৰ পৰা সিজোৱা শাক-পাচলি, ফলৰ ৰস, দাইল আদি খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰিব লাগে। সাত আঠ মাহমান বয়সৰ পৰা মাছ, মাংস, কণী, লিভাৰ আদি আহাৰো দিব পাৰিলে ভাল।

আমাৰ দেশত জনসংখ্যাৰ শতকৰা আশীজনেই গাঁৱত বাস কৰে আৰু ইয়াৰে আধাতকৈয়ো অধিক সংখ্যক লোক বাস কৰে দাৰিদ্ৰসীমাৰেখাৰ তলত। ফলত প্ৰতি বছৰে ভাৰতৰ চাৰি নিযুত প্ৰাক্‌পঢ়াশলীয়া কালৰ শিশুৱে তীব্ৰপুষ্টি হীনতাৰ ৰোগত ভোগে। এই-খন দেশতে প্ৰতিবছৰে এক নিযুত শিশুৱে খাদ্যৰ অভাৱত প্ৰাণ

হেৰুৱাব লগা হয়। পুষ্টিহীনতাৰ ভিতৰত প্ৰধানকৈ প্ৰটিন বা মাংসাহাৰ খাদ্য, ভিটামিন 'এ' আৰু ৰক্তহীনতাৰ ৰোগেই সৰহ। ল'ৰা-ছোৱালী দেখাত সৰু হ'লেও তেওঁলোকৰ বাবে খাদ্যসম্ভাৰ লাগে প্ৰচুৰ, কাৰণ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খাই ডাঙৰ হব লাগে, বাঢ়িব লাগে—ডাঙৰে মাত্ৰ স্বাস্থ্য সংৰক্ষণৰ বাবেহে খাব লাগে। সেয়ে আমি চাব লাগিব যে কম খৰচতে, থলুৱাভাৱে পাব পৰা কি কি আহাৰত যথেষ্ট খাদ্যমূল্য থাকে। মাছ, মাংস, গাখীৰ আদি ভাল প্ৰটিনযুক্ত আহাৰ হ'লেও সকলো শিশুৱে এই বিলাক বস্তু পাব পৰাকৈ সমানে ভাগ্যৱান নহয়। আমাৰ বস্তুবাদী সভ্যতা আৰু সামন্তযুগীয়া মনোবৃত্তিৰ ওৰ নপৰালৈকে, এইসকল শিশুৱে মাত্ৰ আকাশৰ মহাশূন্যতাৰ ফালেহে বাট চাই থাকিব লাগিব। আমাৰ মনোবৃত্তিৰ পৰিবৰ্তন নহলে, সমাজব্যৱস্থাৰ পৰিবৰ্তন নহ'লে এনে সমস্যা সমাধান কৰাটো সহজ কথা নহব কাৰণ ল'ৰা-ছোৱালীৰ সমস্যাটো একেবাৰে আছুতীয়া সমস্যা নহয়।

সকলো তৰহৰ দাইল যেনে—মগু, মচুৰ, মাটি, অৰহৰ আদি প্ৰটিনযুক্ত আহাৰ। মাছৰ কি ডাঙৰ কি সৰু সকলোতে প্ৰটিনমূল্য সমান, গতিকে ডাঙৰ মাছৰ পৰিবৰ্তে সৰু মাছেৰেও কাম চলে। সেউজীয়া শাক-পাচলিত ভিটামিন আৰু খনিজাত দ্ৰব্য থাকে। গাজৰ, বিলাহী, ধনীয়া আদিত 'এ' ভিটামিন থাকে। টেঙা ফলবিলাক অৰ্থাৎ নেমু, আমলখী, কৰ্দ্দৈ, সুমথিৰা, জলফাই আদি হ'ল ভিটামিন 'চি'ৰ ভৰাল। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বতৰৰ ফল খাবলৈ পোৱা উচিত।

সীমাহীন দাৰিদ্ৰতাৰ বাবেও আমাৰ দেশত জনস্বাস্থ্যৰ মান দুখলগাকৈ শোচনীয়। ফলত প্ৰতি বছৰে হেজাৰ হেজাৰ শিশুৱে সংক্ৰামক ৰোগত ভুগিব লগা হয়। ইয়াৰ ভিতৰত সৰহভাগ শিশুৱে প্ৰাণ হেৰুৱায় গ্ৰহণী ৰোগত। পৰিষ্কাৰ খোৱাপানী, মুকলি বতাহ আৰু পৰিষ্কাৰভাৱে ৰখা আহাৰ নহ'লে শিশুৱে সংক্ৰামক ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা পাব নোৱাৰে। নঢকাকৈ ৰখা আহাৰত মহ মাখীয়ে ৰোগৰ বীজাণু দি থৈ যায়হি। আজিকালি বহুতো সংক্ৰামক ৰোগৰ প্ৰতিষেধক ব্যৱস্থা সুগম হৈছে। ৰাইজে সেইবিলাক কথাৰ খবৰ ৰাখি বা জনাজনে আনজনকো টানি আনি ল'ৰা-ছোৱালীক প্ৰতিষেধক দৰব বা বেজী দিয়াৰ বন্দবস্ত কৰিবহি লাগে। যক্ষ্মা, বৰআই, ধনুষ্টঙ্কাৰ, হুপিং কাহ, ডিপ্‌থেৰীয়া, সন্নিপাত আদি ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বেজী বা দৰব দিয়া

কেন্দ্র এতিয়া অনেক ঠাইত স্থাপন হৈছে। এইবিলাক প্ৰতিষেধকৰ পৰা এটি শিশুৱো বঞ্চিত হোৱা উচিত নহয়।

আকস্মিক দুৰ্ঘটনাৰ ফলতো বহু শিশুৱে প্ৰাণ হেৰুৱাব লগা হয়। ডাঙৰৰ দৰে ৰাজপথৰ দুৰ্ঘটনা নহয়—বেছিভাগ দুৰ্ঘটনা ঘটে ঘৰখনৰ ভিতৰতে। জুয়ে পোৰা, পানীত পৰা আদিৰ উপৰিও, ডি-ডি-টি, ৰাসায়নিক সাৰ, নিগনি মৰা দৰব আদি খায়ো ল'ৰা-ছোৱালী মৃত্যুৰ মুখত পৰে। গৰম দিনত কেৰাচিনৰ বটলৰ পৰা কেৰাচিন তেল খায়ো অনেক শিশু হাস্পতাললৈ আহে। ডাঙৰে এইবিলাক বস্তু, ল'ৰা-ছোৱালীয়ে চুকি নোপোৱাকৈ ওপৰত বা আঁতৰাই ৰাখিব লাগে। বিজুলীবাতিৰ চুইচ আদিও ল'ৰা-ছোৱালীয়ে চুকি নোপোৱা দূৰত্বতহে থকা উচিত।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ মানসিক স্বাস্থ্যৰ বাবেও ডাঙৰসকলে মনোযোগ দিয়াৰ প্ৰয়োজন। ল'ৰা-ছোৱালীক খেলা-ধূলা কৰিবলৈ যথেষ্ট অৱসৰ লাগে—খেলা-ধূলাৰ মাজেদিহে সিহঁতৰ কল্পনাই জীপ লৈ উঠে। সিহঁতক লাগে মৰম আৰু প্ৰতিৰক্ষাৰ প্ৰতিশ্ৰুতি। মাৰি কিলাই নিশ্চয় ল'ৰা-ছোৱালী ভাল কৰিব নোৱাৰি। বেয়া কাম এটা কৰোতে কঠোৰ শাস্তি দিয়াতকৈ ভাল কামটো কৰোতে দুগুণে উৎসাহিত কৰিলে সিহঁতৰ বেছি উপকাৰ কৰা হয়।

শিশুৰ আৰু আন কিছুমান সমস্যাৰ বাবেও ৰাষ্ট্ৰৰ শাসন আৰু ৰাইজৰ তৎপৰতাৰ বিশেষ প্ৰয়োজন। প্ৰায়ে বাতৰি কাকতত পঢ়িবলৈ পোৱা যায় শিশু অপহৰণৰ কথা। এটি অবোধ শিশুক দাঙি লৈ যায়, অভিভাৱকক ভাবুকি দি টকা পইচা আদায় কৰিবৰ বাবে। নিজে পুত্ৰ কন্যা লাভ কৰিবৰ বাবে দুষ্টা দেৱীৰ বেদীত শিশু বলি দিয়াৰ খবৰো বাতৰি কাকতত ওলায়ে থাকে। অনেক পিশাচৰ দলে ল'ৰা-ছোৱালী ধৰি নি হাত-ভৰি ভাঙি বা চকু কণা কৰি, বিকলাঙ্গ কৰে গৈ টকা পইচা ঘটাৰ লালসাৰে। এই দলবোৰে কোনোবা গোপন স্থানৰ পৰা কাৰ্য পৰিচালনা কৰি থাকে। এইবিলাক কথাৰ প্ৰতিবোধ কৰিবৰ বাবে উপায় চিন্তা কৰিবৰ হ'ল। ভাৰতবৰ্ষত আৰু এটা কথাৰ অৱসান এতিয়াও হোৱা নাই—সেইটো হ'ল ছোৱালী সন্তানৰ প্ৰতি কৰা অৱহেলা। ছোৱালী মানেই যেন এটা বোজাহে। যৌতুক প্ৰথাৰ সম্পূৰ্ণ উচ্ছেদ নোহোৱালৈকে এই ধাৰণাৰ পৰিবৰ্তন হোৱাতো অৱশ্যে আশা কৰিব নোৱাৰি।

সন্তানৰ প্ৰতি ৰাষ্ট্ৰৰ আৰু প্ৰতি গৰাকী পিতৃ-মাতৃৰে আছে এক এৰাব নোৱাৰা দায়িত্ব আৰু এই দায়িত্ব কেনেকৈ পালন কৰা হয়, তাৰ ওপৰতে নিৰ্ভৰ কৰিব আমাৰ উত্তৰ পুৰুষৰ ভৱিষ্যত।

(ডিচেম্বৰ, ১৯৭৭)

□ □



শিশুৰ আকস্মিক দুৰ্ঘটনা আৰু বিষক্ৰিয়া

ল'ৰা-ছোৱালীৰ মৃত্যুৰ কাৰণবিলাকৰ ভিতৰত আকস্মিক দুৰ্ঘটনাও অন্যতম। এইবিলাকৰ ভিতৰত মটৰ গাড়ীৰ দুৰ্ঘটনা, জুয়ে পোৰা, গৰম জুলীয়া বস্তু গাত পৰা, বিভিন্ন প্ৰকাৰ বিষক্ৰিয়া আৰু ওপৰৰ পৰা তললৈ পৰি হোৱা মৃত্যুৰ সংখ্যাই সৰহ। সকলো ধৰণৰ দুৰ্ঘটনা সকলো দেশতে হয় যদিও কোনো এবিধ দুৰ্ঘটনা কোনো এখন দেশত বেছিকৈ হোৱা দেখা যায়। উদাহৰণ স্বৰূপে স্কাণ্ডিনেভিয়াত পানীত ডুবি মৰা ল'ৰা-ছোৱালীৰ সংখ্যা অধিক। আমেৰিকা যুক্তৰাষ্ট্ৰত সেইদৰে বিষক্ৰিয়া হৈ বছৰি এক বৃজন সংখ্যক ল'ৰা-ছোৱালীৰ মৃত্যু হয়। পৰিসংখ্যাৰ হিচাপমতে ইংলণ্ড আৰু ওৱেলছত প্ৰতিদিনে প্ৰায় কুৰিটা ল'ৰা-ছোৱালীৰ জুয়ে পোৰাৰ ফলত মৃত্যু হয়। কিছুদিনৰ আগতে নতুন দিল্লীৰ মৌলানা আজাদ মেডিকেল কলেজৰ শিশু বিভাগত চলোৱা এটা গৱেষণাৰ অন্তত বিষক্ৰিয়া হোৱা শিশুৰ ভিতৰত দেখা গ'ল যে, কেৰাচিন তেল খাই হাস্পতালত ভৰ্তি হোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ সংখ্যাই আটাইতকৈ বেছি।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত অৱশ্যে ৰাজআলিৰ দুৰ্ঘটনাতকৈ ঘৰত হোৱা দুৰ্ঘটনাৰ সংখ্যাহে বেছি। ঘৰখনৰ ভিতৰত আকৌ ৰান্ধনি ঘৰখনেই হ'ল আটাইতকৈ ভয়ানক ঠাই; ঘৰত হোৱা দুৰ্ঘটনাৰ শতকৰা নব্বৈভাগ হয় ৰান্ধনি ঘৰতে। জুয়ে পোৰা আৰু গাত গৰম জুলীয়া বস্তু পৰা বিধৰ দুৰ্ঘটনা খোৱাৰ সময়তে বেছিকৈ হয়।

মটৰ দুৰ্ঘটনাত হোৱা মৃত্যুৰ সংখ্যা ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ তিনিগুণে বেছি আৰু পানীত পৰি হোৱা মৃত্যুৰ সংখ্যা পঁচিশ গুণে বেছি। জুয়ে পোৰাৰ ফলতে হোৱা মৃত্যুৰ সংখ্যা অৱশ্যে ল'ৰাৰ যিমান, ছোৱালীৰ তাৰ দুগুণ।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিষক্ৰিয়া হব পৰা পদাৰ্থবিলাকৰ তালিকাখন দীঘল যদিও কেইবিধমান বস্তুৰ পৰা প্ৰায়ে বিষক্ৰিয়া হোৱা দেখা যায়। এই বিলাকৰ ভিতৰত ডাঙৰলৈ আনিথোৱা দৰব, ৰাসায়নিক সাৰ, কীট-পতঙ্গ নাশক দৰব, কেৰাচিন আৰু অন্যান্য পেট্ৰোলিয়ামজাত দ্ৰব্যই প্ৰধান।

দুৰ্ঘটনাবিলাকৰ ভিতৰত চকুৰ দুৰ্ঘটনা হোৱাটো সঁচাকৈয়ে অতি বেদনাদায়ক। চকুৰ দুৰ্ঘটনা ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ বেছি হোৱা দেখা যায়। ধনুকাঁড়, কেটেপা, 'এয়াৰগান' আদি লৈ কৰা ধেমালি, টাংগুটি বা শিল দলিয়া-দলি খেলা আৰু ফট্‌কা ফুটোৱা আদি কৰোতেই চকুত দুৰ্ঘটনা সৰহকৈ হয়। ঘাঁহকটা মেছিন চলাওঁতে শিলগুটি জোৰত উফৰি অহাৰ ফলটো চকুৰ দুৰ্ঘটনা হয়। গৰু-মহ আদি জন্তুৰ পিছফালে অসাবধান হৈ বৈ থাকোতে জন্তুৰ নেজৰ চিটিপনি খায়ো চকু বেয়া হয়। এইবিলাক ক্ষেত্ৰত দুৰ্ঘটনা কেতিয়াবা ইমান ডাঙৰ বিধৰ হয় যে—দুখপোৱা চকুটো উঠাই পেলোৱাৰ বাদে আন উপায় নেথাকে।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ আকস্মিক দুৰ্ঘটনা সম্পৰ্কে বিস্তৃত অধ্যয়ন কৰি বিশেষজ্ঞসকলে তলত দিয়া ধৰণে মন্তব্য কৰে—

দুবছৰ বয়সৰ পিছৰ পৰা আকস্মিক দুৰ্ঘটনা ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ বেছি হয়, অৱশ্যে জুয়ে পোৰা দুৰ্ঘটনা ছোৱালীৰহে বেছি। সাধাৰণভাৱে বিচাৰ কৰিলে দেখা যায় যে দুৰ্ঘটনাত হোৱা মৃত্যুৰ হাৰ ছোৱালীতকৈ ল'ৰাৰ তিনিগুণে বেছি।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ সাধাৰণ বুদ্ধিবৃত্তিৰ লগত আকস্মিক দুৰ্ঘটনা হোৱা নোহোৱাৰ বিশেষ সম্বন্ধ নাই।

দুৰ্ঘটনাৰ মূলতে হ'ল ল'ৰা-ছোৱালীৰ নতুন নতুন কথাবোৰ জানিবৰ বাবে থকা অপাৰ অনুসন্ধিৎসা আৰু কামৰ পৰিণতি আগতীয়াকৈ জনাৰ অক্ষমতা। বহুতো সময়ত নিজৰ সাহস আৰু বীৰত্ব প্ৰদৰ্শন কৰিবলৈ গৈ ল'ৰা-ছোৱালী দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হয়। এই ক্ষেত্ৰত অৱশ্যে ল'ৰা-ছোৱালীৰ নিজ নিজ ব্যক্তিত্ব বা মানসিকতাৰ কথাও আহি পৰে। শান্ত শিষ্ট ল'ৰা-ছোৱালীতকৈ উদণ্ড, উৎপতীয়া, একে ঠাইতে থাকিব নোৱাৰা আৰু কুটবুদ্ধিয়া ল'ৰা ছোৱালীৰ দুৰ্ঘটনা হোৱাৰ সম্ভাৱনা বেছি। ভোক-পিয়াহত জৰ্জৰিত, ক্লান্ত আৰু কোনো কাৰণত চিন্তাক্লিষ্ট হৈ থকা ল'ৰা-ছোৱালীৰ

ক্ষেত্ৰতো সেই একে কথাই খাটে। অৱশ্যে সাধাৰণ অৱস্থাত এইবিলাক মানসিকভাৱে সুস্থ ল'ৰা-ছোৱালীহে।

এইটো কথা প্ৰায়ে লক্ষ্য কৰা যায় যে মাক-দেউতাক সাম্ভাব্য বিপদৰ বাবে মুঠেই সচেতন নহয়। বহু মাক-দেউতাকৰ ধাৰণাই নেথাকে যে ল'ৰা-ছোৱালীৰ গাত ইমান সহজে গৰম পানী পৰিব পাৰে। তেওঁলোকে নিশ্চিন্তমনে মেজত সজাই থোৱা দৰব এটা যে সৰু ল'ৰাটোৱে এপাকত গৈ খাই আহিবগৈ পাৰে —তেওঁলোকে নেভাবেই। এটা সৰু ল'ৰায়ো যে বেৰেদি বগাই গৈ ওপৰৰ বস্তুত হাত দিবগৈ পাৰে সেইকথা তেওঁলোকৰ কল্পনাৰো অগোচৰ।

ঘৰত যেতিয়া কাৰোবাৰ অসুখ হয় আৰু মাক গৰাকী যেতিয়া সেই অসুখীয়াজনক লৈয়ে ব্যস্ত থাকে—তেতিয়া শাসনৰ জৰী ঢিলা হোৱাৰ সুযোগতে ল'ৰা-ছোৱালীগৈ বিপদৰ মুখামুখি হয়গৈ। কেতিয়াবা মাকে এখন্তেক চকু দিবলৈ পাহৰোতেই ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বিপদ চপায় আনে।

অৱশ্যে দুই এটা দুৰ্ঘটনা ল'ৰা-ছোৱালীৰ দৃষ্টি শক্তি বা শ্ৰৱণ শক্তিৰ দুৰ্বলতাৰ বাবেও হয়।

কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালী আকৌ সঁচাকৈয়ে দুৰ্ঘটনা প্ৰৱণ—সিহঁত সঘনেই দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হয়। এইবিলাক ল'ৰা-ছোৱালী সাধাৰণতে শাসন নমনা বিধৰ আৰু প্ৰায়বোৰেই বিপথগামী। এনেবিলাক ল'ৰা-ছোৱালীৰ বহুতৰে মাক-দেউতাকৰ মানসিক সুস্থতা সম্বন্ধেও সন্দেহৰ অৱকাশ থাকে। কেতিয়াবা এনেকুৱা হয় যে দেউতাকজন শাসনত অতিপাত কঠোৰ আৰু নিৰ্দয় স্বভাৱৰ আৰু মাক গৰাকী ল'ৰা-ছোৱালীক লাই দিয়া স্বভাৱৰ। মাক-দেউতাকৰ মাজত থকা মানসিক সংঘাতো, ল'ৰা-ছোৱালীৰ আকস্মিক দুৰ্ঘটনাৰ এটা কাৰণ হব পাৰে।

ল'ৰা-ছোৱালী ডাঙৰ কৰোতে আকস্মিক দুৰ্ঘটনা প্ৰতিৰোধৰ বাবে চিন্তা কৰাটোও এটা আৱশ্যকীয় কথা। সিহঁতে ডাঙৰৰ পৰা ভাল পথৰ নিৰ্দেশ পাব লাগে। শাসনৰ শিথিলতা যিদৰে বেয়া, সেইদৰে অতিপাত কঠোৰতাও ক্ষতিকাৰক।

জন্মৰ পিছৰ পৰাই কেঁচুৱাক দুৰ্ঘটনাৰ পৰা ৰক্ষা কৰিব লগা হয়। প্ৰথম বছৰত কেঁচুৱাক সকলোধৰণৰ বিপদৰ পৰাই ৰক্ষা কৰিব লাগিব যিহেতু এই সময়ত সিহঁতে বিপদ বুজিয়েই নেপায়।

কিন্তু পঢ়াশালীলৈ যোৱাৰ আগে আগে শিশুৱে সাম্ভাব্য দুৰ্ঘটনাসমূহৰ প্ৰায় মোটামুটি জ্ঞান আহৰণ কৰিব লাগিব। ওখ ঠাইৰ পৰা পৰিলে, গৰম পানীত হাত ভৰালে, দুৱাৰৰ ফাঁকত হাত সোমালে বা টান বস্তু এটাত খুন্দা লাগিলে কি হয়, শিশুটিয়ে জানিবই লাগিব। সিহঁতে যিহেতু এইবিলাক কথা নিজ অভিজ্ঞতাৰ পৰাহে জানিব লাগিব, এই সময়ছোৱাত বেছি আদৰুৱা কৰি সিহঁতক শিকাৰ পৰা বঞ্চিত কৰা উচিত নহয়। বয়সৰ লগে লগে সিহঁতে কিছুমান কথা নিজৰ সহজ জ্ঞানেৰেই বুজি পোৱা হয়গৈ, কেৱল সিহঁতক সেইবিলাক বস্তুৰ প্ৰতি অনাহকত বেছিকৈ ভয় খুৱাই ভীত কৰিব নালাগে। সাৱধান-বাণীৰ দ্বাৰা শিকাতকৈ সাধাৰণ দুখজনক অভিজ্ঞতাৰে শিকিলে বেছি লাভ হয়। অলপ দেখুৱাই বা বুজাই দিলে ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বুজে।

পৰিমিত স্নেহে দিয়া নিৰাপত্তাবোধ আৰু নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষাই শিশুক দুৰ্ঘটনাৰ পৰা বক্ষিত হোৱাত ভালেখিনি সহায় কৰে। সুখী আৰু নিশ্চিত নিৰাপত্তাবোধ থকা ল'ৰা-ছোৱালীতকৈ নিৰাপত্তাবোধ হেৰুৱা আৰু মনৰ স্থিৰতাহীন ল'ৰা-ছোৱালীৰ আকস্মিক দুৰ্ঘটনা বেছিকৈ হয়। নিয়মানুৱৰ্তিতাৰ শিক্ষা নোপোৱা আৰু অতিপাত কঠোৰ শাসনত ডাঙৰ হোৱা ল'ৰা-ছোৱালী—এই দুয়োবিধৰে দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হোৱাৰ আশঙ্কা থাকে। ঘৰখনত কিছুমান নিয়ম-নীতি থাকে—সেই-বিলাকৰ প্ৰতি সিহঁতৰ শ্ৰদ্ধা আৰু আনুগত্য থকা উচিত। মৰম স্নেহেৰে ভৰা এখন ঘৰতহে এনে এটা পৰিৱেশ থাকে।

ল'ৰা-ছোৱালী থকা ঘৰখনত, মাক-দেউতাকে কিছুমান কথাৰ প্ৰতি সদায় আগতীয়াকৈ সাৱধান হৈ থাকিব লাগিব। ঘৰৰ বহা কোঠাৰ চাপৰ মেজত সহজে ভাগিব পৰা কাঁচৰ বা চীনামাটিৰ বস্তু ৰাখিলে, ল'ৰা-ছোৱালীয়ে দৌৰি ধাপৰি ফুৰোতে কেতিয়াবা সেই-বোৰ ভাঙি নিজক আঘাত কৰিব পাৰে। ফুলনিবাৰীৰ কোনোবা এঠাইত কেইচলামান ইটা যদি এচলাৰ ওপৰত এচলা তুলি থহি পৰিব পৰাকৈ থোৱা হয় আৰু তালৈ যদি দেউতাকে ল'ৰা-ছোৱালী লৈ ফুল আপদাল কৰিবলৈ যায়—তেতিয়া তেওঁ আগতীয়াকৈ ধাৰণা কৰিব লাগিব যে সিহঁতৰ কোনো এটাই কোনোবা ছেগত গৈ ইটা কেইচলাৰ ওপৰত উঠিবগৈ। আগতীয়া ধাৰণাৰে ঘৰখন ল'ৰা-ছোৱালীৰ বাবে বিপদমুক্ত কৰি ৰখাটো মাক-দেউতাকৰ এক পৰম দায়িত্ব।

ল'ৰা-ছোৱালীক যেনেকৈ বাজআলিত ফুৰাচকা কৰাৰ নিয়ম

শিকাব লাগে সেইদৰে পানীত পৰিলে ৰক্ষা পোৱাৰ উপায়ো শিকাব লাগে। অৰ্থাৎ সাঁতোৰাৰ শিক্ষাও অতি আৱশ্যকীয়। ঠায়ে ঠায়ে সাঁতো-ৰাৰ প্ৰশিক্ষণ কেন্দ্ৰ গঢ় লৈ উঠিলে পানীত ডুবি মৃত্যুহোৱা শিশুৰ সংখ্যা বহুগুণে কমিব।

ডাঙৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে অৰ্থাৎ কৈশোৰত সিহঁতে সাহ আৰু বলবীৰ্য প্ৰদৰ্শন কৰি ভাল পায়। সিহঁতে তেতিয়া বলে নোৱাৰা বা বিপদসঙ্কুল কাম কৰিবলৈয়ো আগবাঢ়ি যায়। এনে সময়ত সিহঁতক সমনীয়াৰ আগত, কোনো এটা অসাধ্য কথাত 'নোৱাৰিম' বা নকৰো' বুলি ক'ব পৰা সৎসাহসো আয়ত্ত কৰিবলৈ শিকাব লাগে।

আকস্মিক দুৰ্ঘটনাৰ কাৰণসমূহ তিনি ভাগে ভাগ কৰিব পাৰি। ইয়াৰে প্ৰথমটো হ'ল অসাৱধানতা, দ্বিতীয়টো হ'ল দূৰদৃষ্টিহীনতা আৰু তৃতীয়টো হ'ল সঁচাকৈয়ে আগতীয়াকৈ ধাৰণা কৰিবৰ উপায় নথকা প্ৰকৃত দুৰ্ঘটনা।

এটা কথা অৱশ্যে সঁচা যে ল'ৰা-ছোৱালী দুৰ্ঘটনাৰ সন্মুখীন হোৱাৰ বাবে অনেক সময়ত মাক-দেউতাকক অনাহকত দোষাৰোপ কৰা হয়। মাক-দেউতাক হ'ল বুলিয়েই ল'ৰা-ছোৱালীক অষ্টপ্ৰহৰ চকু দি থাকিব নোৱাৰে। যদি কোনো মাক-দেউতাকে তেনেকুৱা কৰেও, সেই ল'ৰা-ছোৱালীয়ে আত্মবিশ্বাসহে হেৰুৱাব আৰু ফলত সিহঁত আচলতেই হ'ব দুৰ্ঘটনাপ্ৰৱণ। অৱশ্যে সিহঁতক যে চকু দিব নেলাগিব বা অৱহেলা কৰিব লাগিব সেইটো মুঠেই নহয়। সিহঁতক স্বাৱলম্বী হোৱাত সহায় কৰাৰ লগতে সাম্ভাব্য বিপদৰ পৰা ৰক্ষাও কৰিব লাগিব বা সততে সিহঁতক সচেতন কৰি ৰাখিব লাগিব।

আকস্মিক দুৰ্ঘটনাৰ পৰা ল'ৰা-ছোৱালীক বচাবলৈ অভিভাবকে কোন বিলাক কথাৰ প্ৰতি লক্ষ্য ৰখা উচিত, তাৰে এখন সংক্ষিপ্ত তালিকা ইয়াত দিবলৈ চেষ্টা কৰা হ'ল।

বেয়া ধৰণৰ খেলা-ধূলা ঃ

কিছুমান বেয়া ধৰণৰ খেলা-ধূলাৰ পৰা ল'ৰা-ছোৱালীক বিৰত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগিব। সেইবিলাক যেনে—

১। দুৱাৰ ঠেলা-ঠেলি কৰা (হাত চো ব পাৰে)।

২। কোঠাৰ ভিতৰত বস্তু দলিয়াদলি কৰা (বিশেষকৈ ৰান্ধনি ঘৰত)

৩। এজন মানুহ চকীত বহিবলৈ ধৰাত লাহেকৈ চকীখন আঁতৰাই দিয়া ধৰণৰ অসৎ ধেমালি।

৪। ৰান্ধনি ঘৰত জুইৰ কাষত খেদা খেদি।

৫। দুৱাৰ খিৰিকীত বগোৱা।

৬। ডিঙিত ৰচী মেৰিয়াই লৈ খেলা।

৭। মুখত জোঙা বস্তুলৈ দৌৰা (যেনে 'ললিপপৰ' মাৰিডাল)

৮। মেজৰ ওপৰত চকী তুলি, তাৰ ওপৰত উঠি হাতত কটাৰী বা চামুচ লৈ ওপৰৰ পৰা কোনো বস্তু নমাবলৈ চেষ্টা কৰা।

৯। ওখ ছিৰীত খেলা।

১০। জুইৰ লগত খেলা।

১১। বুটমাহ বা বাদামগুটি ওপৰলৈ দলি মাৰি মুখেৰে থাপ মাৰি ধৰি খোৱা বদ অভ্যাস।

ল'ৰা-ছোৱালীক দা-কটাৰী মানুহৰ গালৈ টোৱাঁবলৈ দিব নেলাগে। প্লাষ্টিকৰ মোনা মূৰেদি মুখত ভৰাই খেলোতে কেতিয়াবা শ্বাস বন্ধ হোৱাৰ আশঙ্কা থাকে।

ভিতৰত যি কোনো পনীয়া বস্তু ভৰাই খোৱা সস্তীয়া পুতলা ল'ৰা-ছোৱালীক দিয়া উচিত নহয়। এইবিলাকৰ বহুতবে বাহিৰত যি ৰং দিয়া হয় তাত সীহ থাকে। সীহে পাতল বিষক্ৰিয়া কৰিব পাৰে—যদিহে ল'ৰা-ছোৱালীয়ে তাত মুখ দি থাকে। সিহঁতে যাতে ৰঙীন পেন্সিল কামুৰি নেথাকে তালৈ চকু ৰাখিব লাগে।

ওমলা হেলৌ-হেইচা কাঠৰ ঘোঁৰাতো (Rocking Horse) আঙুলি চেপা খাব পাৰে।

কিছুমান খেলা-সামগ্ৰী যেনে—ধনুকাঁড়, 'এয়াৰগান', কেটেপা আদি ল'ৰা-ছোৱালীক পৰাপক্ষত দিব নেলাগে।

জোং আৰু ধাৰ থকা পুতলা ল'ৰা-ছোৱালীক দিবই নেলাগে। সৰু সৰু টুকুৰা-টুকুৰকৈ খুলিব পৰা পুতলাৰ পৰাও বিপদ থাকে। এইবোৰৰ একোটুকুৰা সিহঁতে কেতিয়াবা গিলি দিব পাৰে বা নাকৰ ভিতৰলৈ উজাই দিব পাৰে। ল'ৰা-ছোৱালীৰ এনে অদ্ভুত খেয়াল থকাটো একো আচৰিত কথা নহয়।

জুয়ে পোৰা ঃ

জুয়ে পোৰা দুৰ্ঘটনাৰ পৰা ৰক্ষা পাবলৈ সকলো ধৰণৰ সতৰ্কতা মানি চলা উচিত।

১। সৰু কেঁচুৱা জুইৰ কাষত এক মিনিটৰ বাবেও এৰি যাব নেলাগে। বিশেষকৈ ষ্টভৰ পৰা ডাঙৰ বিপদ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

২। কিছুমান কাপোৰে যে সহজে জুই আকৰ্ষণ কৰিব পাৰে—সেই কথা মনত ৰখা উচিত—যেনে, নাইলন, টেৰেলিন আৰু পাতৰ কাপোৰ।

৩। জলহ ঢিলা কাপোৰ পিন্ধি জুইৰ ওচৰত কামকৰাতো বেয়া।

৪। গেছ বা ইলেক্ট্ৰিক হিটাৰত কাম কৰোতে বিশেষ সাৱধান হোৱা উচিত আৰু এইবিলাকৰ ওচৰলৈ যাতে সহজে ল'ৰা-ছোৱালী যাব নোৱাৰে তাৰ ব্যৱস্থা থাকিব লাগে।

৫। দিয়াচলাই লৈ ল'ৰা-ছোৱালীক কেতিয়াও খেলিবলৈ দিব নেলাগে। দিয়াচলাই য'তে ত'তে পেলাই ৰখাটোও বেয়া কথা।

৬। এজাক ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মেজি জুইৰ ওচৰত দৌৰাদৌৰিকৈ খেলিলে বিপদ হব বুলি আশঙ্কা কৰিব লাগে।

৭। হাতত জুই লৈ দৌৰা-দৌৰি কৰা, জুই বা ফট্‌কা দলিয়া-দলি কৰা আদি কথাবিলাকৰ পৰা ল'ৰা-ছোৱালীক মানা কৰিবই লাগিব।

উতলা পানীয়ে পোৰা ঃ

১। উতলা পানী যাতে ল'ৰা-ছোৱালীৰ গাত পৰিব নোৱাৰে তাৰ বাবে সতৰ্ক হোৱা উচিত।

২। গা ধুৱাবলৈ বাল্‌টিঙত পানী লওতে প্ৰথমে ঠাণ্ডা পানী লৈ তাৰ পিছতহে গৰম পানী ঢালিব লাগে। আগতে গৰমপানী আনি লৈ তাৰ ওপৰত চেঁচা পানী ঢালিবলৈ থব নেলাগে।

৩। গা ধুৱাবলৈ আনি থোৱা পৰিপূৰ্ণ পানীৰ পাত্ৰৰ ওচৰত সৰু কেঁচুৱা অকলে এৰি যোৱা উচিত নহয়।

৪। কেঁচুৱা থকা বিছনাৰ ওপৰত গৰম পানীৰ বেগ থৈ যাব নেলাগে। বেগৰ মুখ খোলখাই গৈয়ো কেতিয়াবা দুৰ্ঘটনা হব পাৰে।

৫। মেজত এমূৰীয়াকৈ গৰম চাহৰ কেট্‌লি থব নেলাগে।

৬। ল'ৰা-ছোৱালীৰ মুখৰ আগেদি গৰম চাহৰ কাপ দিয়া লোৱা কৰাটো বেয়া কথা।

৭। চৌকাত দিওতে চচ্‌পেনৰ নালডাল এফলীয়া কৰি থব লাগে—যাতে ল'ৰা-ছোৱালীয়ে গৈ খুণ্ডা মাৰিব নোৱাৰে।

৮। মজিয়াত ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পোৱাকৈ গৰম পানীৰ পাত্ৰ ৰাখিব নেলাগে।

আৰু এবিধ দুৰ্ঘটনা আমাৰ ইয়াত প্ৰায়ে হোৱা দেখা যায়। দুৱাৰৰ পৰ্দাৰ ইফালৰ পৰা ডাঙৰে ট্ৰেত গৰম চাহৰ কাপ লৈ আহে আৰু আনফালৰ পৰা ল'ৰাটি দৌৰি আহি খুণ্ডা মাৰি দিয়েছি। ফলত ল'ৰাটিৰ বুকু পেট গৰম চাহে বখলীয়াই পেলায়। এনে ধৰণৰ ঘটনা দেখাৰ দুৰ্ভাগ্য আমাৰ নিজৰো বহুবাৰ হৈছে।

বিদ্যুত জোকাৰ (Electric shocks) ঃ



গাত বিজুলি প্ৰবাহিত হৈ মৃত্যু হোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ সংখ্যা আজিকালি বাঢ়িছে।

১। ইলেক্ট্ৰিক প্লাগ বা চুইচ্ বিলাক ল'ৰা-ছোৱালীয়ে চুকি নোপোৱা উচ্চতাত বহুৱাব লাগে। চাব লাগে যাতে ল'ৰা-ছোৱালীয়ে প্লাগৰ ফুটাত পেন্সিল বা কোনো ধাতুৰ শলা নুসুমায়।

২। ভিজা হাতেৰে ইলেক্ট্ৰিক চুইচ্ কেতিয়াও চুব নেলাগে।

৩। স্নানাগাৰত ইলেক্ট্ৰিক ৰেডিয়েটৰ (Electric radiator) থকা উচিত নহয়।

৪। ব্যৱহাৰ নকৰা সময়ত বৈদ্যুতিক যন্ত্ৰপাতিৰ 'প্লাগ' খুলি থব লাগে।

বিষক্ৰিয়া ঃ

বিষক্ৰিয়া হব পৰা পদাৰ্থ যাতে ল'ৰা-ছোৱালীয়ে মুখত দিব নোৱাৰে তাৰ বাবে আগতীয়াকৈ সাৱধান হব লাগে।

১। সকলো প্ৰকাৰ বীজাণু নাশক বস্তু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে সহজে পাব নোৱাৰাকৈ আঁতৰাই ৰাখিব লাগে।

২। ঘৰত থকা ঔষধপাতি ল'ৰা-ছোৱালীয়ে পাব নোৱাৰাকৈ ওপৰত ৰাখিব লাগে, নহ'লে তলামাৰি বন্ধ কৰি থব লাগে।

৩। আখলৰ চাঙত বিষক্ৰিয়া হব পৰা পদাৰ্থ থোৱাতো একেবাৰে অনুচিত।

৪। আধা খাই বাকী থকা ঔষধবিলাক পেলাই দিব লাগে। ৰুগীয়া ল'ৰাটি থকা কোঠাত ঔষধ নৰখাই ভাল।

৫। ঔষধ দিওঁতে ল'ৰাটিক 'ঔষধ খোৱা' বুলিহে ক'ব লাগে— 'মৌ বা মিছিৰি পানী দিছো লোঁৱা', বুলি ক'ব নেলাগে।

৬। আন্ধাৰত ল'ৰা-ছোৱালীক কেতিয়াও ঔষধ দিব নেলাগে।

৭। ঔষধ দিয়াৰ আগতে, ঔষধৰ বটলৰ ওপৰত থকা লেবেলটো সদায় পঢ়ি চাব লাগে।

৮। ঔষধ বা আন কোনো বিষক্ৰিয়া হব পৰা পদাৰ্থ, আচল বটলটোৰ পৰা বাকি নি নতুন কোনো ৰঙীণ বটলত থোৱাতো অনুচিত।

৯। বিষ পদাৰ্থবিলাক ৰখা এডোখৰ সুকীয়া ঠাই থাকিব লাগে।

১০। ল'ৰা-ছোৱালীৰ সন্মুখত এজনে আন এজনক দৰব দিয়া আৰু খোৱা আদি কামবিলাক নকৰিলে ভাল, কাৰণ, সিহঁতে সেই অনুকৰণেৰেই উমলিব পাৰে।

১১। ল'ৰা-ছোৱালী শোৱা কোঠাত 'গেছ-ষ্টোভ' বা গৰম পানী কৰা 'হিটাৰ' ৰাখিব নেলাগে।

পানীত পৰা ঃ

১। ঘৰৰ ওচৰত কুঁৱা থাকিলে তাৰ চাৰিওফালে অন্ততঃ এখন জেওৰা থাকিব লাগে, পাৰিলে পাৰটো দেৱাল দি ওখ কৰি দিব লাগে।

২। বাৰীত পানী জমা হোৱা দ-গাঁত থাকিলে পুতি পেলাব লাগে ।

৩। মজিয়াত পানীৰে ভৰা মুখ বহল পাত্ৰ উদঙাই ৰাখিব নেলাগে ।

৪। ল'ৰা-ছোৱালী ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে সিহঁতক সাঁতুৰিবলৈ শিকাব লাগে ।

৫। পানীৰ গভীৰতা আৰু নদীৰ সোঁত বা পকনীয়াৰ পৰা হব পৰা বিপদ সম্পৰ্কে সিহঁতক প্ৰশিক্ষণ দিব পাৰিলে ভাল ।

দুৰ্ঘটনা প্ৰতিৰোধৰ কিছুমান সাধাৰণ নিয়ম ঃ

১। জোঙা আৰু ধাৰ থকা বস্তু কেতিয়াও মুকলিত পেলাই ৰাখিব নেলাগে, যেনে—ভঙা বটল, মুখ কাটি থোৱা টিঙৰ টেমা, ব্লেড ইত্যাদি ।

২। চোতালৰ মাজত যাতে দ-গাঁত বা নলা নেথাকে তাৰ বাবে চকু ৰাখিব লাগে । ল'ৰা-ছোৱালী দৌৰি ফুৰোতে গাঁতত ভৰি সোমাব পাৰে বা 'ট্ৰাই চাইকেল' চলাওঁতে গাঁতত চকা সোমাই লুটি বাগৰ খাব পাৰে ।

৩। ওপৰ তলাৰ খিৰিকী আৰু বাৰাণ্ডা সুৰক্ষিত হোৱা দৰ্কাৰ ।

৪। ঘৰৰ এতলাৰ পৰা আন তলালৈ যোৱা চিৰিবিলাক অন্ধকাৰ নহৈ পোহৰ পৰি থকা হব লাগে ।

৫। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে বল খেলোতে কেতিয়াবা বল গৈ ৰাস্তাত পৰেগৈ আৰু তেতিয়া সিহঁতে বল আনিবলৈ ৰাস্তালৈ দৌৰি যায় । এই কথাটো যে বিপদজনক, সিহঁতক বাৰম্বাৰ সোঁৱৰাই থাকিব লাগে ।

৬। গাড়ী 'বেক' কৰা সময়ত মনত ৰাখিব লাগে যে ল'ৰা-ছোৱালী পিছফালেদি দৌৰি পাৰ হবলৈ চেষ্টা কৰিব পাৰে ।

৭। গাড়ী চলোৱাৰ আগতে দুৱাৰবিলাক ভালকৈ বন্ধ হৈছেনে নাই পৰীক্ষা কৰি চাই ল'ব লাগে । ভালকৈ বন্ধ নোহোৱা দুৱাৰত আওঁজোতে ল'ৰা-ছোৱালী চলন্ত গাড়ীৰ পৰা ওলাই পৰে ।

৮। গাড়ী চলি থাকোতে ল'ৰা-ছোৱালী থিয় হৈ যাবলৈ দিব নেলাগে, বিশেষকৈ আগ চীটত ।

৯। গাড়ীৰ দুৱাৰ খোলোতে ধীৰে-সুস্থিৰে আৰু সাৱধানে খুলিব লাগে যাতে ল'ৰা-ছোৱালী জাপ মাৰি ওলাই আহিব নোৱাৰে । দৌৰাদৌৰি কৰিলে আঙুলি চেপা খোৱাৰো ভয় থাকে ।

১০। মজিয়াত কিবা পিছল বস্তু পৰি থকা দেখিলে তাক লবালৰিকৈ আঁতৰাব লাগে ।

১১। ঘাঁহকটা মেচিন চলাওঁতে ল'ৰা-ছোৱালীক মুখৰ আগত বৈ থাকিবলৈ দিব নেলাগে । ঘাঁহ কটা মেচিনৰ পৰা কেতিয়াবা জোৰত উফৰি অহা শিলগুটিয়ে গাত আঘাত কৰিব পাৰে ।

১২। ভগা চকীত উঠি, নহ'লে আন প্ৰকাৰে বাৰ-জোৰাদি দুৱাৰত পৰ্দা লগোৱাৰ নিচিনা বেয়া আহি ল'ৰা-ছোৱালীক দেখুৱাব নেলাগে ।

১৩। ব্যস্ত ৰাজআলিত চলন্ত গাড়ীৰ আগেদি কেতিয়াও দৌৰি পাৰ হবলৈ চেষ্টা কৰিব নেলাগে । ৰাস্তা পাৰ হোৱা নিৰ্দিষ্ট ঠাইতহে অথবা চলন্ত গাড়ী ওচৰত নথকা নিৰাপদ সময়তহে পাৰ হব লাগে । খন্তেক ৰোৱাটোৱেই ভাল । সৰু ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ডাঙৰক অনুকৰণ কৰি একেই আচৰণ কৰে ।

১৪। ৰেলৰ আলিৰ চিৰিত ল'ৰা-ছোৱালীক কেতিয়াও পইচা পাতিবলৈ দিব নেলাগে ।

১৫। বিজুলী পাংখা, চিলাই কল আদিৰ পৰা হব পৰা বিপদৰ কথা সিহঁতক বুজাব লাগে ।

১৬। ল'ৰা-ছোৱালীৰ হাতত কোনো সৰঞ্জাম দিয়াৰ আগতেই তাৰ ব্যৱহাৰ শিকাব লাগে ।

১৭। ওপৰলৈ গজাল ওলাই থকা কাঠৰ চিৰি-বাটাম ঘৰৰ পিৰালিত বা চোতালত কেতিয়াও ৰাখিব নেলাগে । মামৰে ধৰা গজালৰ বিপদ আৰু বেছি ।

প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ সঁজুলি ঃ

প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ বাকচত কেইপদমান বস্তু থকাৰ নিতান্ত প্ৰয়োজন । যেনে—

১। বেণ্ডেজ ২। ইলাষ্টপ্লাষ্ট ড্ৰেচিং ৩। এধেচিভ প্লাষ্টাৰ
৪। ডেটল বা তেনেকুৱা বীজাণু নাশক জুলীয়া পদাৰ্থ ।
৫। ইস্পাতৰ জোঙা চেপেনা ৬। থাৰ্মমিটাৰ ৭। কেচি
৮। চকুত ঔষধ দিয়া ড্ৰপাৰ ।

প্ৰাথমিক চিকিৎসাৰ প্ৰণালী, কটা-ছিঙা ঘা ঃ

ঘা টুকুৰা চাবোন আৰু পৰিষ্কাৰ পানীৰে প্ৰথমে ধুই তাক নিকাকৈ ড্ৰেচিং কৰিব লাগে। কোনো এটা বিন্দুৰ পৰা ৰক্তক্ষৰণ হৈ থকা দেখিলে সি বন্ধ নহয় মানে বুঢ়া আঙুলিৰ পেটটোৰে হেঁচা দি ধৰি থাকিব লাগে। ধৰণীবন্ধা (torniquet) কামটো ভালকৈ নজনা মানুহে কেতিয়াও কৰিব নেলাগে। নজনা মানুহে বান্ধিলে ধৰণীৰ তলৰ পৰা সেই অঙ্গটো নষ্ট হৈ যোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে। এফালে ফুটি ইফালে ওলাই যোৱা বিধৰ জখম হ'লে লগে লগে চিকিৎসকক খবৰ দিব লাগে।

জুয়ে পুৰিলে ঃ

লগে লগে একো বস্তু সানিব নেলাগে। পোৰা ঠাইখিনি বেছি ডাঙৰ নহ'লে, ঘা ঢোখৰ শুকান পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে পাতলকৈ মেৰিয়াই চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ লৈ যাব লাগে। যদি পোৰা ঠাই-খিনি বহু বিস্তৃত হয়, তেতিয়া পাতল পৰিষ্কাৰ কাপোৰেৰে ঘা খিনি ঢাকি 'শিশুটি' এখন কম্বলেৰে মেৰিয়াই হাস্পতাললৈ লগে লগে লৈ যাব লাগে। এই ক্ষেত্ৰত ঘৰত অকণো পলম কৰা উচিত নহয় কাৰণ ৰোগী আধা ঘণ্টাৰ ভিতৰতে মূৰ্চ্ছা যাব পাৰে।

যদি শিশুৰ চোলা-কাপোৰত জুই লাগি থকা অৱস্থাতে কোনো জনে দেখেগে তেতিয়া দেখাজনে গাত পিন্ধি থকা কোটটোৰেই বা কম্বল এখনেৰে ল'ৰাটি মেৰিয়াই পেলাব লাগে।

ৰোগীক একো খাবলৈ দিব নেলাগে কাৰণ হাস্পতালত অচেতন কৰা ঔষধ প্ৰয়োগ কৰিব লগা হ'ব পাৰে। ভৰা পেটত এনে ঔষধ দিলে ৰোগীৰ বমি হোৱাৰ আশঙ্কা থাকে।

মূৰত আঘাত পালে ঃ

মূৰত জখম হ'লে লগে লগে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ লৈ যাব লাগে। ঘৰত ৰাখিব লগা হ'লে, নিম্নোক্ত লক্ষণসমূহ দেখাৰ লগে লগে হাস্পতাললৈ লৈ যাব লাগে। লক্ষণসমূহ হ'ল— কলাঘুমটীয়া হোৱা, বমি হোৱা, নাক কাণ বা মুখেদি ৰক্তক্ষৰণ হোৱা, মূৰ্চ্ছা যোৱা আৰু জগালেও সাৰ পাব নোখোজা টোপনিত অচেতন হৈ পৰা অৱস্থা। মূৰত আঘাত পোৱা ৰোগী টোপনিত লালকাল হৈ পৰা দেখিলে নিজে আশ্বস্ত হবৰ বাবেই মাজে মাজে জগাই চাব লাগে।

হাড় ভাগিছে বুলি সন্দেহ হ'লে ঃ

যদি ভৰিত হয়, শিশুটিক ভৰিৰ ওপৰত গাৰ ভৰ দিবলৈ দিব নেলাগে। দুয়োটা ভৰি একেলগে কেইবা ঠাইতো বান্ধি পেলালে ভগা হাড় ডালৰ মূৰ দুটা আঁতৰা-আঁতৰি হৈ যাবলৈ সুবিধা নেপায়।

যদি হাতত হয়, হাতখন বুকুৰ লগত লৰচৰ হ'ব নোৱাৰাকৈ বান্ধি পেলাব লাগে, নহ'লে কাঠৰ পাট এচলাত কাপোৰেৰে বান্ধি ৰাখিব লাগে। ডিঙিৰ বা পিঠিৰ ৰাজহাড় হ'লে— শিশুটিক মুঠেই লৰচৰ হব দিব নেলাগে।

এই সকলো ক্ষেত্ৰতে চিকিৎসকক বিচাৰিব লাগিবই। দুৰ্ঘটনাৰ পিছত ল'ৰাটিক একো খাবলৈ দিব নেলাগে, কাৰণ হাস্পতালত অচেতন কৰা ঔষধ প্ৰয়োগ কৰিব লগা হব পাৰে।

চকুত কিবা সোমালে ঃ

চকুত 'কুটা' সোমালে ৰুমালৰ চুকটোৰে উলিয়াবলৈ চেষ্টা কৰাৰ পৰিবৰ্তে প্ৰথমে ভালকৈ চকুত পানী মাৰিব লাগে। যি কোনো ৰাসায়নিক বস্তু চকুত পৰিলে, চলন্ত পানীত চকু ধুৱাব লাগে। চকুৰ পতা দুটা মেলি ধৰি পৰিষ্কাৰ চেঁচা পানী ওপৰৰ পৰা ঢালি দিলে— চকুটো ভালেখিনি চাফ হৈ যায়। আন কোনো ৰাসায়নিক পদাৰ্থ চকুত ঢালিব নেলাগে।

বাহিৰা বস্তু লাগি ধৰি শ্বাসনলী বন্ধ হবৰ উপক্ৰম হ'লে ঃ

শ্বাসনলীত কিবা বস্তু সোমাই লাগি ধৰিলে, আঙুলিৰে যদি তাক উলিয়াবলৈ চেষ্টা কৰা হয়, সি আৰু ভিতৰলৈ সোমাই যোৱাৰ ভয় থাকে। এইটো কথাত অতি সাৱধান হোৱাৰ প্ৰয়োজন। শিশুটিক তলমূৰা কৰি লৈ জোকাৰি দিলে বস্তুটো ওলাই আহিব পাৰে। ওলাই নহা যেন দেখিলে অকণো দেৰী নকৰাকৈ হাস্পতাললৈ লৈ যাব লাগে।

কাণত কিবা সোমালে ঃ

চিকিৎসকৰ হতুৱাই উলিয়াব লাগে।

বিষক্ৰিয়া হ'লে ঃ

কেৰাচিন বা তেনেকুৱা আন 'পেট্ৰোলিয়াম' জাত বস্তু নহ'লে ল'ৰা-টিক বমি কৰাবলৈ চেষ্টা কৰাব লাগে। ডিঙিৰ ভিতৰ ফালে আঙুলি

ভৰাই, নহ'লে এগিলাচ পানীত তিনি চাৰি চামোচমান নিমখ গুলি (লগতে মিঠাতেলো—মিহলাব পাৰি) খুৱাই দিলে বমি হয়। বমি হোৱাৰ পিছত অলপ গাখীৰ খুৱাই দিলে বেয়া নহয়।

বিষখিনি পেলাই দিব নেলাগে, পৰীক্ষা কৰিবৰ বাবে ৰাখি থব লাগে। ডাক্তৰ আহিব বুলি বাট নেচাই ততাতৈয়াকৈ ৰোগীক হাস্পতাললৈ লৈ যাব লাগে। পলম কৰি থাকিলে তেজলৈ বিষ সংক্ৰামিত হোৱাৰ আশঙ্কা বাঢ়ে। কিছুমান বিষ পদাৰ্থ আছে যিবিলাক খোৱাৰ পিছত শিশুটি ঠিকেই থাকে—কেই ঘন্টামানৰ পিছতহে লক্ষণবোৰে এটা এটাকৈ দেখা দিয়ে। ইতিমধ্যে বহুত পলমহৈ যাব পাৰে, তেতিয়া হয়তো বচাবলৈ উপায়েই নেথাকিবগৈ পাৰে।

শিশুটি হাস্পতাললৈ নিওঁতে মূৰৰ ফালটো চাপৰকৈ আৰু এচলীয়াকৈ ৰাখিব লাগে—যাতে বমিবিলাক উভতি শ্বাসনলীলৈ সোমাব নোৱাৰে।

যদি শিশুটিয়ে বিষাক্ত গেছ সেৱন কৰে—তেতিয়া লগে লগে মুকলি বতাহলৈ লৈ আহিব লাগে, নহ'লে তৎক্ষণাত দুৱাৰ-খিৰিকি বিলাক খুলি দিব লাগে। শ্বাস ৰুদ্ধ হৈ যোৱা যেন দেখিলে কৃত্ৰিম শ্বাস প্ৰশ্বাস (artificial respiration) দিব লাগে। ৰোগীৰ মুখখন মেলি ধৰি, মুখত মুখ লগাই মিনিটত বিশ বাৰকৈ ফু দিব লাগে।

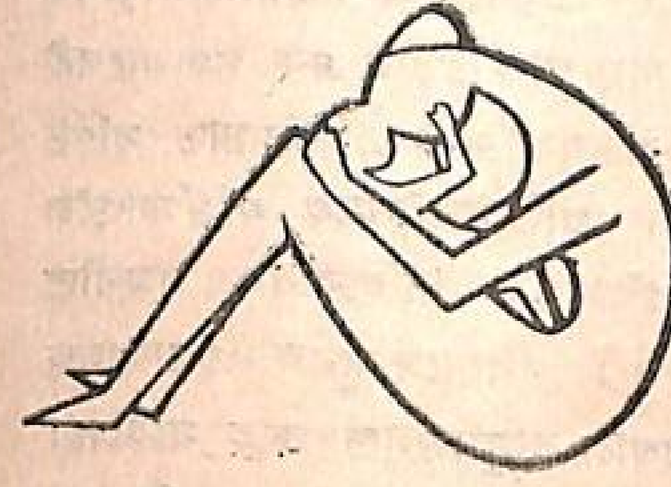
ছালত বিষ পদাৰ্থ লাগিলে, কাপোৰ গুচাই পৰিষ্কাৰ চেঁচা পানীৰে ধুই, চাফা কাপোৰেৰে মেৰিয়াই পেলাব লাগে। কোনো মলম ব্যৱহাৰ কৰিব নালাগে।

দুৰ্ঘটনাৰ পিছত ঃ

দুৰ্ঘটনা হৈ যোৱাৰ পিছত শিশুক সহানুভূতি দেখুৱাব লাগে যদিও সি অত্যাধিক হব নেলাগে। অত্যাধিক সহানুভূতি দৰ্শালে দ্বিতীয়বাৰ দুৰ্ঘটনাত পৰিলে শিশুটিয়ে অনাৱশ্যকীয় সুবিধা গ্ৰহণ কৰে। সৰু দুৰ্ঘটনাই শিশুটিক অভিজ্ঞহে কৰে, পিছে মাক দেউতাকৰ অত্যাধিক দুঃচিন্তাই এই অভিজ্ঞতাৰ মূল্য ভালেখিনি হ্ৰাস কৰে।

মূৰৰ যি কোনো আঘাত আনকি বেছিকৈ আঘাত পোৱাৰ পিছতো শিশুটি সুস্থ হৈ উঠিব পাৰে কিন্তু পিছলৈ শিশুটিৰ হব নলগা নিয়মীয়া মূৰকামোৰণিটো মাক দেউতাকৰ দুশ্চিন্তাৰ বাবেই হোৱা দেখা যায়।

□ □



কান্দোন ঃ জীৱনৰ প্ৰথম পুৱাত

কান্দোনে সদায় দুখৰ অনুভূতিকে প্ৰকাশ নকৰে। কান্দোনে চৰম আনন্দৰ বাৰ্ত্তাও বহন কৰিব পাৰে। নবজাতকৰ প্ৰথম কান্দোনে প্ৰসৱ যন্ত্ৰণাৰ শেষত মাতৃৰ অন্তৰত সুখ অনুভূতিৰ প্লাবন অনাৰ লগতে বাহিৰত উৎকণ্ঠাৰে ৰৈ থকা পিতৃ আৰু আত্মীয় স্বজনৰ অন্তৰতো আনন্দৰ জোৱাৰ আনে। জীৱনৰ এই পুৱাতে মানুহে নিজে কান্দি আনক হহুঁৱাই, পিছৰ বয়সত ইমান উদাৰতা দেখুৱাবৰ সুযোগ ক'ত? উলিয়াই দিওঁতে জীয়াৰী কালৰ অন্ত পেলাই ছোৱালীয়ে নিজেও কান্দে, আনকো কন্দুৱায় আৰু জীৱনৰ অন্তিম মুহূৰ্ত্তত মানুহে কন্দুৱায় মাথো আনক। শিশু অৱস্থাত ল'ৰাই হওঁক বা ছোৱালীয়েই হওঁক, দুখৰ অনুভূতি প্ৰকাশ কৰে কান্দোনেৰে। পিছলৈ পুৰুষে হাও-হাও শব্দ কৰি বৰকৈ নাকান্দে ; কিন্তু নাৰীয়ে শেষ বয়সলৈকে চিঞৰি চিঞৰি কান্দিব পাৰে ; নাৰীয়ে কান্দি কান্দি দুখবোৰ যিমান সোনকালে ধুই পেলাব পাৰে, পুৰুষে সিমান সহজে নোৱাৰে। সেইবাবেই হয়তো নাৰীয়ে পুৰুষতকৈ দীৰ্ঘ জীৱন লাভ কৰিব পাৰে। হাঁহি আৰু কান্দোন মানৱ অনুভূতিৰ প্ৰান্ত বিন্দু। ই চক্ৰাকাৰে ঘূৰে। যতেই হাঁহিৰ শেষ, তাতেই কান্দোনৰ পাতনি। সেয়েহে আনন্দৰ আতিশয্যাতো অশ্ৰু নিগৰিত হয়।

নবজাতকৰ প্ৰথম কান্দোনত বৈচিত্ৰ্য নহ'লেও বৈশিষ্ট্য আছে যথেষ্ট ৰূপে। প্ৰথম কান্দোনেই প্ৰথম শ্বাস। জন্মৰ পৰা মৃত্যুলৈকে সকলো প্ৰাণীয়ে উশাহ লৈ থাকিবই লাগিব। কিন্তু প্ৰথম উশাহৰ তাৎপৰ্য্য এয়েই যে, জন্মৰ পূৰ্বতে গোট বান্ধি থকা কুমলীয়া হাওঁফাও দুখনি এক উশাহতে পাহ-পাহকৈ মেল খাই যায় আৰু চিৰজীৱনৰ

বাবে গেছীয় পদাৰ্থ বিনিময়ৰ পথ মুকলি হয়। শৰীৰৰ কোষবোৰৰ সঞ্জীৱনী শক্তি হ'ল অম্লজান। প্ৰকৃতি অম্লজানৰ অফুৰন্ত ভাণ্ডাৰ। আমি উশাহ লওঁতে যি বতাহ খাওঁ, তাৰ এক পঞ্চমাংশই অম্লজান। কিন্তু শৰীৰৰ ভিতৰত বিভিন্ন ক্ৰিয়া প্ৰতিক্ৰিয়াত সৃষ্টি হয় এঙ্গাৰগেছ বা কাৰ্বন দাই-অক্সাইদ। প্ৰতিটো উশাহে হাওঁফাওলৈ কঢ়িয়াই লৈ যায় অম্লজান আৰু হাওঁফাওঁৰ পাহিবোৰৰ ধমনীত ইয়াৰ সৈতে বিনিময় ঘটে এঙ্গাৰ গেছৰ। নিশ্বাসে পুনৰ এঙ্গাৰগেছ কঢ়িয়াই আনি এৰি দিয়ে প্ৰকৃতিৰ বিশাল বায়ুমণ্ডলত জাহ যাবলৈ। এইদৰেই জীৱন কালত গেছৰ পৰিশোধন চলে অবাৰিত গতিত। হাওঁফাওঁ হ'ল ইয়াৰ শোধনাগাৰ।

অম্লজানৰ অভাব হ'লে শৰীৰৰ কোষবোৰ প্ৰথমে চেতনা বিহীন হয় আৰু এসময়ত ইবোৰে জীৱনী শক্তি হেৰুৱাই পেলায়। এই ক্ষেত্ৰত মগজুৰ কোষবোৰেই বেছি আলসুৱা। এইবোৰ অম্লজানৰ অভাবত তিনি মিনিটৰ অধিক কালো জীয়াই থাকিব নোৱাৰে। মগজু হ'ল স্নায়ুৰ প্ৰাণকেন্দ্ৰ, ; দেহৰ সকলো ইন্দ্ৰিয়লৈ বিদ্যুৎ সঞ্চাৰ কৰে মগজুৱে। গতিকে পাওৱাৰ হাউছৰ শক্তি কমি গলেই বৃহৎ কাৰখানা বিলাকৰো তলা বন্ধ হবৰ উপক্ৰম হয়। মগজুৰ পৰিচালিকা শক্তি কমি গলেই হৃদয়ৰ স্পন্দন, কিড্‌নিৰ পৰিশোধন শক্তি আৰু যকৃতৰ পুষ্টিৰক্ষণ ক্ষমতা জীৱনৰ দোলকত লম্বমান হৈ যায়। গতিকে মগজুৰ কোষবিলাকক জীৱনশক্তিৰ যোগান ধৰিবই লাগিব, প্ৰথমে অম্লজানৰ তাৰ পিছত শ্বেতসাৰ দ্ৰব্য গ্লুকজৰ।

শিশু ভূমিস্থ হোৱাৰ লগে লগে কান্দোনৰ উশাহতে এছাটি বতাহ লৈ ভিতৰখন ধুৱাই থৈ আহিব লাগিব। তেতিয়াই বতাহে কঢ়িয়াই লৈ যোৱা অম্লজানে দেহত জীৱনৰ বিদ্যুৎ প্ৰবাহ চুইচ টিপি মুকলি কৰিব আৰু চিৰজীৱন ধৰি ই চলি থাকিব। সেয়েই কেঁচুৱাৰ প্ৰথম কান্দোন ইমান আনন্দৰ পৰিবাহক।

তাৰ পিছত কান্দোন আৰু কিছুদিন চলিব, কাৰণ মাত ফুটাৰ আগলৈকে কেঁচুৱাৰ এই পাতেই মাথোন অস্ত্ৰ। এই অস্ত্ৰৰে ক্ষত-বিক্ষত মাতৃয়ে পিছলৈ অস্ত্ৰ দাঙি ললেই গম পায় কিহৰ বাবে এই অস্ত্ৰচালনা হব ; খাদ্যৰ বাবে, অসুস্থতাৰ বাবে নে মাত্ৰ কোলাত তুলি লবৰ বাবেহে।

শিশু গৰ্ভস্থিত অৱস্থাতো কন্দাৰ উদাহৰণ নথকা নহয়। কিং আৰু বজিয়জে ১৮০০ চনৰ পিছৰ পৰা আৰম্ভ কৰি এনেকুৱা এশ সাতাইশটি শিশুৰ উদাহৰণ পুথিৰ পৰা সংগ্ৰহ কৰিছিল। মেক্‌লিন চাহাবে অস্ত্ৰোপচাৰ কক্ষতে এনেকুৱা এটা গৰ্ভতে কন্দা শিশু পোৱাৰ বৰ্ণনা দিছে। অস্ত্ৰোপচাৰ কক্ষত যিমান বিলাক মানুহ আছিল প্ৰত্যেকেই সেই কান্দোন শুনিবলৈ পাইছিল আৰু এগৰাকী ভয়বিহ্বলা নাৰ্চে অন্ধবিশ্বাসৰ বশবৰ্তী হৈ বাকী গোটেই সময়খিনি আঁঠুকাঢ়ি প্ৰাৰ্থনা কৰিয়েই কটালে। জৰায়ুৰ পাতল আবৰণীখন আগতীয়াকৈ ফাটি ভিতৰলৈ বতাহ সোমালে, কেতিয়াবা এনে হব পাৰে, ইয়াৰ কোনো বৈশিষ্ট্য নাই।

মনোবৈজ্ঞানিক এডলাৰে কি কৈছিল জানে ? তেওঁ ইয়াক হীনমন্যতা বুলি আখ্যা দিছে। কোনো কালে সমস্যাৰ সন্মুখীন নোহোৱা এই ক্ষুদ্ৰ মানব শিশুটোৱে ৰূঢ় বাস্তৱৰ সন্মুখীন হৈ পেপুৱা লাগি মাত্ৰ কান্দে। কিন্তু হীনমন্যতাই হওঁক বা যিয়েই হওঁক তাৰ দ্বাৰা হাওঁফাওঁ দুখন মুকলি হৈ পৰে। আন এজন মনোবিজ্ঞানীয়ে ইয়াক 'স্বৰ্গ বিদায়'ৰ কান্দোন বুলি অভিহিত কৰিছে। তেওঁ অৱশ্যে সেইটো কথা কেনেকৈ জানিলে জনা নাযায়।

পিছৰ কান্দোনবোৰৰ মানেই হ'ল প্ৰধানকৈ কিবা এটা দাবী। হয়তো খাবলৈ দাবী কৰিছে, নহ'লে কিবা এটা অসুবিধা হৈছে, আৰু তাকে আঁতৰাবলৈ দাবী কৰিছে।

ভোক লাগিলে কন্দাটো কেঁচুৱাৰ সাধাৰণ স্বভাৱ। বেছিভাগ মাকে কান্দিলেই কেঁচুৱাক গাখীৰ দিয়ে। তাৰে কিছুমানে বেছিকৈ কান্দে। এনে কেঁচুৱাও আছে যি এটা স্তনৰ পৰা আন এটা স্তনলৈ মুখখন এৰুৱাই নিয়াৰ মাজৰ সময়খিনি কান্দে। অকলশৰীয়া পৰিবেশ সিহঁতে বেছি সময় সহ্য কৰিব নোৱাৰে। যেতিয়া দাঙি কোলাত তুলি ললেই কান্দোন বন্ধ হৈ যায়, তেতিয়া বুজিব লাগে যে ই মৰম বিচৰা কান্দোন। কোলাত লৈ থকাৰ পিছতো কান্দি থকা কেঁচুৱাক গাখীৰ দিলেই কান্দোনৰ অন্ত পৰা মানে সেইটো ভোকৰ কান্দোন। কেতিয়াবা গৰমৰ দিনত ৰাতি কান্দি থকাৰ বাবে মাকে কেঁচুৱাক লৰালৰিকৈ গাখীৰ দি দেখিছে সি গাখীৰৰ পৰা মুহূৰ্ততে মুখ আঁতৰাই পুনৰ কান্দিছে, তাৰ পিছত তাক পানী খাবলৈ দি দেখিছে সি হেঁপাহ পলুৱাই পানী খাই শুই পৰিছে। সেইটো ভোকৰ কান্দোন নহয়, পিয়াহৰ কান্দোনহে।

কাপোৰত প্ৰস্ৰাব বা পাইখানা কৰি তাৰ ওপৰতে বহুত সময় থাকিব লগা হ'লে কেঁচুৱাই আমনি পাই কান্দে। তিতা কাপোৰত এনেদৰে পৰি থাকিবলৈ কোনেও ভাল নাপায়। মাকৰ এনে অৱহেলাই কেঁচুৱাক বিব্ৰত কৰে।

জাৰৰ দিনত কম কাপোৰ দি ৰাখিলে, জাৰত আৰু গৰমৰ দিনত ঘামি জামি যোৱাকৈ অধিক কাপোৰ পিন্ধাই ৰাখিলে, গৰমত আৰামবিহীন হৈ কেঁচুৱাই কান্দে। সামান্য অকণমান পানীলগা হ'লেও ভয়াতুৰ মাকে জুলাই মাহৰ গৰমতো উলৰ কাপোৰ পিন্ধাই কেঁচুৱাক কন্দুৱাব পাৰে।

খৰখেদাকৈ খোৱা কেঁচুৱাই আৰু গাখীৰ খুউৱাৰ কৌশল নজনা নতুন মাকৰ কেঁচুৱাই কান্দিব পাৰে বেছিকৈ বতাহ খাই। 'এয়াৰ কলিক' বা গেছীয় পেটৰ বিষ এনেবোৰ কেঁচুৱাৰে হয় বেছি। এয়াৰ কলিক খামোচ মাৰি ধৰা ধৰণৰ বিষ। ই একেৰাহে নাথাকে; এবাৰ ধৰি এবাৰ এৰে। গতিকে অলপ বিৰতি আৰু এবাৰ কান্দোনৰ পৰম্পৰা চলে। কেঁচুৱাই হঠাতে চিৎকাৰ কৰি উঠি তাৰ পিছত অলপ শান্ত হৈ পুনৰ বিষত চিঞৰে। ভালকৈ লক্ষ্য কৰিলে বিষৰ কান্দোনটো অনুমান কৰা টান নহয়। সাধাৰণতে প্ৰতিবাৰ কান্দোতে ভৰি দুখন পেটৰ ফালে চপাই আনে আৰু হাত দুখন মুঠি বান্ধি বাৰে বাৰে গাৰ ফালে সঞ্চালিত কৰে।

অকস্মাতে চকুত আহি পৰা উজ্জল পোহৰে বা হঠাতে হোৱা ডাঙৰ শব্দই কেঁচুৱাক আতঙ্কিত কৰি কন্দুৱাব পাৰে। কোনো কোনো কেঁচুৱাই আকৌ পোহৰ পৰি নথকা কোঠাত শুব নোৱাৰে। সিহঁত আন্ধাৰৰ প্ৰতি ভীতিগ্ৰস্ত হোৱাটোৰ বাবে মাক দেউতাকো কিছু পৰিমাণে জগৰীয়া।

পাঁচ বা ছমাহ বয়সৰ পিছত কেঁচুৱাই ভয় খালেও কান্দে। এনে বয়সৰ কেঁচুৱাই অচিনাকি মানুহৰ মুখ দেখি বা অচিনাকি মানুহে সিহঁতৰ ফালে চাই কথা কলেও কান্দিব পাৰে। আনকি শোৱাকোঠা বদলি হ'লেও সিহঁতে কান্দিব পাৰে। এটা ন-মহীয়া কেঁচুৱাক দেখিব মাকে অন্য এটা কেঁচুৱাক কোলাত লোৱাৰ বাবেই কান্দিছে; সেইটো প্ৰতিহিংসাৰ কান্দোন;

এটা পাঁচ বা ছমহীয়া শিশুৰ মনতো এনেকুৱা জেদ ভাব থাকিব পাৰে যে তাক এবিধ বিশেষ খাদ্যহে খাবলৈ লাগিব বা

এটা বিশেষ পাত্ৰৰ পৰাহে সি খাব—নিদিলে কান্দি ঠেঁৰেঙা দিব। শিশুমনো এইদৰে অহংভাবেৰে পৰিপূৰ্ণ হব পাৰে।

ডাঙৰ কেঁচুৱাই অৰ্থাৎ এবছৰমানৰ পিছৰ পৰা কমকৈ কান্দে। তেতিয়া কান্দে অন্য কাৰণত—কান্দে বৰ্দ্ধিত মনৰ প্ৰতিশ্ৰুতি ভঙ্গ হোৱাৰ বাবে বা নতুনলৈ ৰাপ বহা খেলাধুলাত ব্যাঘাত জন্মাৰ বাবে। যেতিয়া শিশুৱে নিজে এটা কৌশল শিকি নিজৰ স্বাবলম্বিতাত নিজেই উৎসাহিত হয়—যেনে নিজে জোতা পিন্ধা বা নিজহাতে খোৱা—এনেবোৰ কামত আনে হস্তক্ষেপ কৰিলে সি প্ৰতিবাদ কৰি কান্দে।

ডাঙৰৰ দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিব পৰাটো ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনত এটা কম সাফল্যৰ কথা নহয়। অনেক সময়ত দেখা যায় যে ল'ৰাটোৱে পৰি সামান্য অকণমান দুখ পায়ে মাটিত বাগৰি কান্দি আছে, পিছত গৈ কোনোবাই তুলি লওঁতেহে নিচুকনি লভিছে। সেয়া হ'ল আনৰ মন আকৰ্ষণ কৰাৰ কান্দোন।

ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কিমান ঘনাই কান্দে তাৰ ওপৰত সিহঁতৰ ব্যক্তিত্বও প্ৰকাশ পায়। বেছিকৈ পেন পেনাই থকা অভ্যাসটো ডাঙৰৰ পৰিচালনাৰ বাবে হয়। পৰিমিত স্নেহ আৰু নিৰাপত্তাৰ প্ৰতিশ্ৰুতি নোপোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰেই এনে হয়। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে এটা নতুন কৌশল শিকি লোৱাৰ পিছত তাক কামত খটুৱাবলৈ উৎসাহিত হলে, সেইটো তাক কৰিবলৈ দিব লাগে। ইয়াৰ দ্বাৰা আত্মতুষ্টিৰ আনন্দৰ বাদেও ল'ৰা-ছোৱালীয়ে স্বাবলম্বিতা শিকে। অপৈণত অৱস্থাতে বেছি শাসন কৰি গঢ় দিব খুজিলে বেয়াকৈহে গঢ় লব পাৰে। এটা শিশুৱে যেতিয়া স্নেহ আৰু নিৰাপত্তাৰ আকুলতাৰে কান্দে, তেতিয়া তাক কোলাত তুলি ল'লে সি নষ্ট নহয়। লগা পৰিমাণৰ স্নেহৰ পৰা ল'ৰা-ছোৱালীক বঞ্চিত কৰাটো অনুচিত কথা। এই কথা কওঁতে অৱশ্যে অধিক আতৌ-পুতৌ বা শাসনবিহীন কৰি এৰি দিয়াৰ পক্ষপাতিতা কৰা নাই।

যি কাৰণেই নহওঁক লাগে এটা কথা স্বীকাৰ কৰি লব লাগিব যে বেছিকৈ কান্দি থকা কথাটো মাক-দেউতাকৰ ভুল পৰিচালনাৰে পৰিণতি। ধৈৰ্য্য আৰু স্নেহেৰে শাসন কৰিলে, কিছু সহিষ্ণুতা থাকিলে আৰু হাঁহিমুখৰ এটা ঘৰুৱা পৰিবেশ গঢ়িব পাৰিলে, ল'ৰা-ছোৱালীৰ চকুত পানী দেখাৰ সুযোগ কম হয়। মনোবিজ্ঞানীৰ মতে জীৱনৰ প্ৰথম দুই তিনি বছৰত কমকৈ কান্দিলে, পিছৰ জীৱনত হাঁহিৰ পৰা শক্তি বেছি হয়।

□ □



ক্ষুধাহীন শিশু (?)

মধ্যবিত্তৰ ঘৰত এইটো এটা দৈনন্দিন সমস্যা—তেওঁলোকৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খাবলৈ মন নকৰে। দুবছৰৰ পৰা পাঁচবছৰ বয়সৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰে এই অভিযোগ বেছি।

মাকৰ মতে তেওঁৰ ল'ৰাটোক 'কোনোপধ্যেই খুৱাব নোৱাৰি'। আন এগৰাকীয়ে ক'ব, 'বিশ্বাস কৰক—ই একো এটাকে মুখত নিদিয়ে'। এগৰাকীৰ আকৌ 'ল'ৰাটো উপজিবৰ পৰা দিনে দিনে খীনাইহে গৈছে'। এনেকুৱা কথোপকথন, দুগৰাকীমান লগ খালে আপুনি শুনিবই। মাকে সকলো উপায়েৰে চেষ্টা কৰিও ল'ৰাক খুৱাব নোৱাৰে। এয়েই হ'ল সমস্যা।

চেষ্টাৰ অসাধ্য ঃ

খোৱাৰ সময়ত নিতৌ এখন যুদ্ধ। খোৱা বস্তু আগত লৈ ফুচুলুৱা, খাতিৰ কৰা, ভয় খুউৱা, সাধু কোৱা আদি এশ এটা উপায়ৰ উদ্ভাবন। মাকে অমুকৰ কথা কৈ এগৰাহ খুৱাইছে, তমুকৰ কথা কৈ এগৰাহ খুৱাইছে, নহ'লে ওচৰত ৰেডিঅ'ই বজাইছে নাইবা কাষত বৈ কোনোবা এটাই ভেঙুচালি কৰিয়েই আছেহি; তথাপি তাৰ খোৱাত ৰাপ নাই। এদিন এগৰাকীয়ে ক'লে বোলে—'আমাৰ এথেতে চাৰিঠেঙীয়া জন্তুৰ নিচিনাকৈ খোজকাঢ়ি দেখুৱালেহে ইয়াৰ দুগৰাহমান পেটলৈ যায়'। কেতিয়াবা দেখিব ল'ৰাটোৰে ইঠাইৰপৰা সিঠাইলৈ দৌৰি ফুৰিছে আৰু সি কব নোৱাৰাকৈয়ে মাকে এগৰাহ এগৰাহকৈ খুৱাই থৈ গৈছেহি। 'প্ৰেজেন্ট' আনি দিয়াৰ প্ৰলোভন দেখুৱাই খুউৱাৰ চেষ্টাটো আছেই। নহ'লে ধমকিৰে চেষ্টা—নাখালে অমুক কৰিম

তমুক কৰিম, পুলিচ ৰাস্তাত ঘূৰি ফুৰিছে—নাখালেই আহি ধৰি নিবহি আদি নানান কথা। আৰু শেষত লৈ গৈছে ডাক্তৰৰ ওচৰলৈ। পিছে ডাক্তৰৰ পৰা লিখাই অনা দৰৱ খুৱাই দেখিছে ভোক একেই আছে। কেতিয়াবা বেচেৰী মাকে অতিষ্ঠ হৈ 'তুমি নাখালে মই আজিয়েই মৰি থাকিম' বুলিয়ো ভয় খুৱাইছে—তথাপি ল'ৰা নিৰ্ব্বিকাৰ। এবিধ মাক-দেউতাক তাতোকৈয়ো সাংঘাতিক। ল'ৰাৰ নাক চেপামাৰি ধৰি মুখত চামুচেৰে সুমুৱাই দিয়ে—ফলত দেখিছে ল'ৰাই উফালমাৰি ভাতৰ থাল ওফৰাই পেলাইছে, নহলে অলপ পিছতে অকলিয়াই দিছে। ইংৰাজীত এটা কথা আছে—কয়, বোলে এজনে অকলেই এটা ঘোঁৰা পানীলৈ টানি নিব পাৰে কিন্তু নাখাও বুলিলে কুৰিজন লগ লাগিও তাক পানী খুৱাব নোৱাৰে। ল'ৰা-ছোৱালীৰ খোৱাৰ ক্ষেত্ৰটো সেই একেই কথা। এবাৰ এজন চিকিৎসকে এটা ল'ৰাৰ পিঠিটো পৰীক্ষা কৰোতে, তাত থকা সাঁচবোৰ কিহৰ বুলি সোধাত মাকে কলে যে দেউতাকে এচাৰি এডাল হাতত লৈ নাথাকিলে ল'ৰাক ভাত খুউৱাৰ সাধ্যই নাই। মানে খোৱাৰ সময়টো তাৰবাবে এটা আতঙ্কৰ সময়। আৰু এবিধ অতি মৰমীয়াল মাক আছে, তেওঁলোকে ল'ৰা-ছোৱালীক যেতিয়াই যিহকে বিচাৰে খাবলৈ দিয়ে। তেওঁলোকে ভাবে—এনেয়েতো নাখায়েই, কিবা এটা পেটত পৰি থক। এনেকৈ দিনটোত মিঠাই, বিস্কুট, লজেন্স আদি খাই শেষত আচল খোৱাৰ সময়ত একো নোখোৱা হয়। পুনৰ সেই একেই আক্ষেপ—'ল'ৰাটোৱে একোকেই নাখায়'। একোগৰাকী মাকে বিস্কুট এপেকেট লগত লৈয়েই ফুৰে—খাওঁ বুলিলেই লগে লগে উলিয়াই দিয়ে। সাধাৰণতে পিছে—এইবোৰ কথাত অকল মাকেই নহয়, দেউতাকহঁতো আহি যোগ দিয়েহি আৰু বুঢ়ীমাক থাকিলেতো কথাই নাই। কিন্তু হ'লে কি হ'ব, ৰণত জিকে সদায় ল'ৰা-ছোৱালীয়েই।

কিয় এইবোৰ সমস্যা ?

প্ৰথম কথা হ'ল শিশু-মনৰ দাম্ভিকতা। ছমাহৰ পৰা ন-মাহৰ শিশুৱে হঠাতে কেতিয়াবা স্তনৰ বা বটলৰ গাখীৰ নোখোৱা হয়, আচলতে তেতিয়া তাক চামুচ বা কাপৰ পৰা খাবলৈ লাগে। কোনোবা এটা শিশুৱে আকৌ চামুচখন নিজে ধৰিবলৈ নাপালেই নাখায়। কেতিয়াবা আঠ-নমহীয়া শিশুক স্তন বা বটলৰ গাখীৰৰ পৰা অন্য

আধাজুলীয়া আহাৰলৈ নিবলৈ টান হৈ পৰে। বৰ্দ্ধিত শিশু-মন এইদৰে অহংভাৱেৰে পৰিপূৰ্ণ হব পাৰে।

অতি মনত ৰাখিবলগীয়া কথা হ'ল যে ল'ৰা-ছোৱালীক জোৰ কৰি খুৱাবলৈ চেষ্টা কৰিব নালাগে। খোৱাটো এটা কৰ্তব্য নহয়—এটা নিতৌ কৰা কামহে।

যেতিয়া ল'ৰাটোৱে জানে যে তাৰ খোৱা-বোৱাটো লৈ গোটেই ঘৰখনেই ব্যস্ত, তেতিয়া সি তাৰ সুবিধা লয়, অৰ্থাৎ আৰু নোখোৱা হৈ আনৰ দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিবলৈ যত্ন কৰে। সেইবাবে ল'ৰা-ছোৱালীৰ আগত সিহঁতে নোখোৱা সমস্যাটো লৈ আলোচনা কৰা বেয়া।

কোনো এবিধ বিশেষ খাদ্যৰ প্ৰতি ল'ৰা-ছোৱালীৰ ব্যক্তিগত ৰুচি-অভিৰুচিৰ কথাও থাকে। কেতিয়াবা দেখা যায়—এটি পাঁচমহীয়া শিশুৱেও কোনো এবিধ নতুন খোৱা বস্তু মুখত দিলে, মুখখন বিশেষ ভঙ্গিৰে ইফাল-সিফাল কৰি খোৱা বস্তুখিনি অকলিয়াই দিয়ে। এটা ছমহীয়া শিশুৱে মুখত বস্তু এটা দিলে খাবনে নাখাব পৰীক্ষা কৰি চাব জানে। এনে বয়সৰ কোনো এটা শিশুৱে আকৌ খাবলৈ লৈ, বিশেষ এটা গিলাচ বা কাপত দিলেহে বস্তুখিনি খায়।

খোৱা বস্তু দেখাতো ভাল হ'ব লাগে। এনেয়েও ল'ৰা-ছোৱালীৰ ৰংচঙীয়া বস্তুৰ প্ৰতি আকৰ্ষণ বেছি। দেখাত ধুনীয়াকৈ দিলে সিহঁতে খাবলৈয়ো আগ্ৰহ কৰে।

ডাঙৰৰ পৰা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে অনুকৰণ কৰে। ডাঙৰে কৰাৰ দৰে কৰিব লাগিব, ডাঙৰে খোৱাৰ দৰে খাব লাগিব। খোৱাৰ সময়ত ডাঙৰে নাক কোঁচাই থাকিলে ল'ৰা-ছোৱালীয়েও তাকেই শিকে। এটা নতুন কৌশল আয়ত্ব কৰাৰ পিছত তাক কামত খটুৱাবলৈ সিহঁতৰ তৎ নাথাকে। এটা এবছৰীয়া শিশুৱে যদি চামুচখনৰ নালটোত ধৰিবলৈ ইচ্ছা কৰে তেতিয়া তাক সেইকণ সুবিধা দিবও লাগে; নহ'লে মনত জেদ্ভাৱ হ'ব পাৰে।

দুবছৰীয়া বা তিনি বছৰীয়া ল'ৰাটোৱে খাওঁতে খোৱা বস্তু সিঁচাটো স্বাভাৱিক কথা, কাৰণ এই বয়সত তাৰ হাতৰ লক্ষ্য পোন হব নোৱাৰে। এনে কৰিলে ডাঙৰে তাচ্ছিল্য কৰা উচিত নহয়। কেতিয়াবা এনেকৈ তাচ্ছিল্য কৰিলে, বেছি নজৰলৈ আহিবৰ বাবে সি বেছিকৈয়ো সিঁচিবলৈ লব পাৰে। শিশু-মনত এনেকুৱা বিলাসিতা থাকে।

একে বয়সৰ হ'লেই সকলো ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভোক সমান নহয়; কাৰোবাৰ বেছি, কাৰোবাৰ কম। সাধাৰণতে খট্খটিয়া ল'ৰা-ছোৱালীয়ে অলপ কমকৈ খায়, শান্তশিষ্ট হৈ থকা ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কিছু বেছিকৈ খায়। সিহঁতৰ ভোকটোৱো এটা মূল্য আছে। জোৰ কৰি খুৱাবলৈ গ'লে পৰিণাম বেয়া হয়। অকল ল'ৰা-ছোৱালীৰে নহয় ডাঙৰবো সকলো দিনতে বা সকলো সাজতে ভোক সমানে নাথাকে—ভোক কম-বেছি হৈ থকাটো একো অনিয়মৰ কথা নহয়। ইমানখিনি খাবই লাগিব বুলি ধৰাটো অযুক্তিৰ কথা। সিঘৰৰ ল'ৰাটোৱে ইমানখিনি খাব পাৰে বুলি যে এইঘৰৰ ল'ৰাটোৱেও সিমানখিনিয়েই খাব লাগিব, তাৰ কি মানে আছে!

শিশু-মনতো ভাললগা বেয়ালগা বুলি কথা আছে। পিতৃ-মাতৃৰ আদৰৰপৰা বঞ্চিত বা নিৰাপত্তা নোহোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ খোৱাৰ উৎসাহ কম। ঘৰত ডাঙৰৰ সদায় দন্দ-খৰিয়াল হৈ থাকিলে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মনতো তাৰ প্ৰতিক্ৰিয়া হয়। এনেবোৰ কথাৰ বাবেও সিহঁত খোৱাবোৱাত উৎসাহহীন হব পাৰে।

এইবিলাকৰ উপৰিও মুকলি বতাহ আৰু খেলা-ধূলাৰ মাজেৰে অঙ্গসঞ্চালন নহ'লে পেটৰ ক্ষুধা নিয়মীয়া নহয়।

আন এটা কথা হ'ল, আগতে পাই খোৱা কষ্টৰ অভিজ্ঞতা। এদিন গৰম আহাৰে জিভা পুৰিলে পিছত কেইদিনমানলৈ সি খাবলৈ ইচ্ছা নকৰা হব পাৰে।

কোনো কোনো অভিভাৱকে ল'ৰাটোৰ ওজন কম বুলি ইমান চিন্তিত হৈ পৰে যে সি তাক ভালকৈ অনুমান কৰিব পাৰে। তাৰপৰা ল'ৰাটোৰ মানসিক অৱস্থা শিথিল হয়। জন্মতে ওজন কিমান আছিল, পৰিয়ালৰ আনবিলাক মানুহ কেনেকুৱা গঠনৰ, আদি কথাবিলাকৰ ওপৰতো ওজনটো নিৰ্ভৰ কৰে। ধৰাবন্ধা খোৱাৰ তালিকা কৰি ল'ৰা-ছোৱালীৰ ওজন বঢ়াব নোৱাৰি, কাৰণ ভোক সকলো সময়তে একে নাথাকে।

পৰিষ্কাৰকৈ খাব জনাটো ডাঙৰৰ বাবে ভাল শিষ্টাচাৰৰ কথা। বহুতে কৰে কি—ল'ৰা-ছোৱালীক সৰুৰেপৰা শিষ্টাচাৰ শিকাব লাগে বুলি ধৰি লয়। প্ৰথম তিনি-চাৰি বছৰলৈ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খাওঁতে সিঁচাটো স্বাভাৱিক কথা, এনে কথাত জোৰকৈ শিষ্টাচাৰ শিকাবলৈ গলে নচলে; কাৰণ এই বয়সত মাংসপেশীবিলাকৰ মুঠীয়াভাৱে কাম কৰিব

পৰা শক্তি অতি সীমিত। কোনো কোনো কঠোৰ শাসন-বিশ্বাসী দেউতাকে খোৱাৰ সময়তো একে শাসনকে চলাবলৈ গৈ খোৱাৰ প্ৰতি ল'ৰা-ছোৱালীক আগ্ৰহহীন কৰে।

একোগৰাকী মাকে ঘৰুৱা কামৰ হেঁচাতেই হওঁক বা ধৈৰ্য্য-হীনতাৰ বাবেই হওঁক ল'ৰা-ছোৱালীক লৰালৰিকৈ খাই উঠিবলৈ তৎ হেৰুৱায়, কাৰণ খোৱা মেলা শেষ কৰি তেওঁ আন কামৰ বাবে আজৰি হব লাগে। এইবোৰ কথাই ল'ৰা-ছোৱালীক খোৱাৰ আনন্দৰ পৰা বঞ্চিত কৰে।

সমাধানৰ উপায়ঃ

সমাধানৰ উপায়বিলাক প্ৰসঙ্গক্ৰমে ওপৰত উল্লেখ কৰাই হৈছে। সুস্থ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে নোখোৱাটো সিহঁতৰ দোষ নহয়, দোষ অভি-ভাৱকৰ। এনে হয় ভুল পৰিচালনাৰ বাবে, ঔষধ বা টনিকে এই বিষয়ত বিশেষ সহায় কৰিব নোৱাৰে।

স্তনৰ বা বটলৰ গাখীৰৰ পৰা কেঁচুৱাক অন্য আহাৰলৈ নিয়াৰ পদ্ধতিটো ক্ৰমবৰ্দ্ধিত হব লাগে। ধৰা য'ক—যদি এটা কেঁচুৱাই আন-দিনা বটল বা স্তনৰ গাখীৰ খোৱা সময়ত নতুন আধাজুলীয়া আহাৰ দিওঁতে খাবলৈ মন নকৰা হয়, তেতিয়া পুনৰ আগৰদৰে স্তন বা বটলৰ গাখীৰেৰেই আৰম্ভ কৰি তাৰ প্ৰকৃতি কিছু শান্ত হোৱাৰ পিছতহে নতুন আহাৰ দিব লাগে। তেতিয়াও নাখালে আৰু এদিন বা দুদিনৰ পিছত চেষ্টা কৰিব লাগে। নোখোৱা কথাটো লৈ উদ্বিগ্ন হৈ থাকিলে মাকৰ মুখ দেখিয়েই কেঁচুৱাই কথাটো অনুমান কৰিব পাৰে। আনকি ভালকৈ খালেও বেছি প্ৰশংসা কৰিব নালাগে! ল'ৰাই এদিন নাখালে বুলিয়েই আনদিনত কৰি থকা সি ভালপোৱা কামটো কৰিবলৈ বন্ধ কৰিব নালাগে। তেনে কৰিলে খোৱাটো সি মাত্ৰ এটা কৰ্ত্তব্য বুলিহে ভাবিবলৈ লয়।

যদি এটা ল'ৰাই তাৰ খোৱাৰ সময়ত একো নাখায় তেতিয়া পুনৰ খোৱাৰ সময় নোহোৱালৈকে একো দিব নালাগে—দ্বিতীয়বাৰো নাখালে তৃতীয় বাৰত সি খাবলৈ বাধ্য। এইখিনিতে কোনোবাই সুধিব পাৰে—'যদি তৃতীয়বাৰো নাখায়'? তাৰ উত্তৰ হ'ল 'এইটো এটা অসম্ভৱ কথা, কোনো সুস্থ ল'ৰা ছোৱালীয়ে অনশন নকৰে। এটা সময়ত তাৰ ভোক লাগিবই'।

প্ৰকৃতিৰ সৃষ্টিৰ ওপৰত নিজস্ব অনুশাসন নিশ্চয় আছে। মানুহৰ ক্ষেত্ৰত যদি কেতিয়াবা ইয়াক ব্যতিক্ৰম বুলি কোৱা হয়, ই মাথো সত্যতা প্ৰমাণিত হবৰ বাবেহে। এটা উদাহৰণ শুনক। ইয়ং আৰু ৰিক্টাৰ নামে দুজন গৱেষকে কিছুমান এন্দুৰৰ ওপৰত পৰীক্ষা কৰি-ছিল। এন্দুৰবোৰৰ বাবে তেওঁলোকে বিভিন্ন পাত্ৰত কেইবিধমান গোটা আৰু কেইবিধমান জুলীয়া খোৱা বস্তু ৰাখিছিল আৰু সিহঁতক ইচ্ছা অনুযায়ী খাবলৈ দিছিল। দেখা গ'ল যে যেনেকুৱা ধৰণৰ আহাৰ সিহঁতৰ দেহৰ বাবে প্ৰয়োজন তেনেকুৱা ধৰণৰ আহাৰহে সিহঁতে বিভিন্ন পাত্ৰৰপৰা বাচি বাচি খাইছিল। আকৌ গৰ্ভৱতী বা দুগ্ধদাতৃ অৱস্থাত মাইকী এন্দুৰবিলাকে বেলেগ পাত্ৰৰ পৰা বেলেগ পৰিমাণৰ আহাৰ খাইছিল। তাৰ পিছত সিহঁতৰ দেহৰপৰা 'পেৰাথাইৰদ' নামৰ গ্ৰন্থি অস্ত্ৰোপচাৰ কৰি উঠাই দিয়া হ'ল। এই গ্ৰন্থি নহ'লে দেহৰ বাবে বেছি 'কেলচিয়াম'ৰ প্ৰয়োজন হয়। এইবাৰ দেখা গল যে এন্দুৰ বিলাকে বেছি কেলচিয়াম থকা পাত্ৰৰপৰা আহাৰ খাইছে। মানুহৰ ক্ষেত্ৰত অৱশ্যে কথাটো তেনেদৰে প্ৰযোজ্য নহয়, তথাপি আমাৰ খোৱাৰ মজিয়াত এটা বিচাৰ আছে যে মাছ বা মাংস আগত খাব লাগিব মিঠাখিনি পিছত খাব লাগিব—এইবিলাক সকু ল'ৰা-ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত ধৰাবন্ধা কৰিবলৈ যোৱাটো বেয়া। আগতে মাছ খাই তাৰ পিছত মিঠা খাই যদি পুনৰ মাছ খাই, তাৰ বাবে একো ক্ষতি নহয়। সি ভালপোৱাৰদৰে খালেই হ'ল। কিছুপৰিমাণে সিহঁতে নিজে খাই ভালপোৱা বেয়া পোৱা কথাটোত মূল্য দিব লাগে। খোৱাৰ পাতত কম কমকৈ দিলে খোৱাত আগ্ৰহ জন্মে। প্ৰথমেই সৰহকৈ দিলে দেখিয়েই বহুতৰ ভোক গুচে। তাৰ উপৰি একেটা খোৱা বস্তুকে বাৰে বাৰে দি থাকিলে খাবলৈ এনেয়েও ইচ্ছা নোহোৱা হয়।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ যদি প্ৰকৃততেই ভোক কম, সৰহীয়াকৈ গাখীৰ খুৱাব নালাগে। ভাত খাবলৈ মন নকৰে বুলি কোৱা এটা দুবছৰীয়া ল'ৰাৰ মাকক যেতিয়া এবাৰ সোধা হ'ল যে দিনটোত ল'ৰাটোৱে কিমান গাখীৰ খাই—উত্তৰত মাকে ক'লে, সি দিনটোত দুই লিটাৰ গাখীৰ খাই। এনে ক্ষেত্ৰত মাকে জনা উচিত আছিল যে দিনটোত দুই লিটাৰ গাখীৰ খালে ভাত খাবলৈ ইচ্ছা নকৰাটো একো অস্বাভাবিক কথা নহয়।

এটা ডেৰবছৰীয়া বা দুবছৰীয়া কেঁচুৱাই নিজ হাতেৰে খাবলৈ ইচ্ছা কৰিলে তাক সেইটো কৰিবলৈ দিব লাগে। কেতিয়াবা গাখীৰ খাবলৈ মন নকৰা কেঁচুৱাটোক নিজ হাতেৰে বাকি লবলৈ দিলেই সি গাখীৰখিনি খাই। ডাঙৰৰ লগতে একে সময়তে খাবলৈ দিলে সিহঁতৰ খোৱাত আগ্ৰহ বাঢ়ে।

এইবিলাক কথা অৱশ্যে বহুত মাক-দেউতাকে মানি লবলৈ টান পায়। আচল কথা হ'ল, যেতিয়াই ল'ৰাটোৱে বুজি উঠিব যে নোখোৱা হৈ আৰু সি ডাঙৰৰ দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিব নোৱাৰিব, তেতিয়াই সি খোৱাত ধৰিব।



পঁয়ালগা ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ

পঁয়ালগা ৰোগ জন্মৰ ছমাহৰপৰা ওঠৰ মাহৰ ভিতৰতেই বেছিকৈ হোৱা দেখা যায়। শৰীৰত ভিটামিন 'ডি'ৰ অভাৱ হ'লেই এই ৰোগ হয়। যিবিলাক শিশু সময়তকৈ বহুত আগতেই জন্ম হয় বা যিবিলাক শিশুৰ জন্মতে ওজন নিচেই কম তেনেবিলাক শিশুৰ এই ৰোগ হোৱাৰ আশঙ্কা বেছি। ই বাঢ়ি অহা শিশুৰ ৰোগ— শিশু বাঢ়ি অহাৰ লগে লগে অন্যান্য লাগতিয়াল খাদ্যৰ লগতে ভিটামিন 'ডি'ও অতি আৱশ্যকীয়। লগা পৰিমাণৰ ভিটামিন 'ডি' নাপালে শিশুৰ অস্থিৰ বৰ্দ্ধন বাধাপ্ৰাপ্ত হৈ পঁয়ালগা ৰোগ হয়। ইয়াৰ অভাৱত অস্থিৰ বৰ্দ্ধন সীমিত হোৱাৰ লগতে মাংসপেশী আৰু স্নায়ুৰ শক্তিও দুৰ্বল হয়।

এতিয়া প্ৰশ্ন হ'ল, ভিটামিন 'ডি'ৰ উৎস কি? মাতৃৰ গাখীৰত, কিম্বা গৰু-ম'হৰ গাখীৰত কিছু পৰিমাণৰ 'ডি' ভিটামিন থাকিলেও বৰ্দ্ধিত শিশুৰ বাবে ই যথেষ্ট নহয়। পুৱাৰ সূৰ্যৰশ্মিৰ পৰা শিশুৱে যথেষ্ট পৰিমাণে ভিটামিন 'ডি' আহৰণ কৰিব পাৰে। পুৱাৰ সূৰ্যই বিকীৰণ কৰা আলট্ৰাভায়লেট ৰশ্মিয়ে গাৰ ছালৰপৰা প্ৰয়োজনীয় ভিটামিন 'ডি'ৰ সৃষ্টি কৰে। ভিটামিন 'ডি'ৰ অন্যান্য প্ৰধান উৎস-বিলাক হ'ল—মাছৰ লিভাৰত থকা তেল, কণীৰ কুহুম, ঘিউ, মাখন ইত্যাদি।

পঁয়ালগা ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ সম্বন্ধে কোৱাৰ আগতে, এই ৰোগ-টোনো কেনেকুৱা সেই সম্পৰ্কে কিছু কোৱা দৰকাৰ। প্ৰথম অৱস্থাত এই ৰোগ নিৰ্ণয় কৰা জটিল। কেবামাহো ধৰি ভিটামিন 'ডি'ৰ অভাৱ হৈ থকাৰ পিছতহে ৰোগৰ লক্ষণবোৰ ভালকৈ চকুত পৰে। আদিতে ৰোগৰ লক্ষণবোৰৰ ভিতৰত—মূৰ ঘমা, মাংসপেশী দুৰ্বল

হৈ গাটো লেতু-সেতু হোৱা, পেট বঢ়া আৰু বুকুৰ নিম্নভাগৰ কামি-হাড়বোৰ দাংখাই ওপৰলৈ উঠি অহা আদিয়ে প্ৰধান। এনে সময়তে ভিটামিন 'ডি'ৰ অভাৱ পূৰণ নকৰিলে ৰোগ ক্ৰমান্বয়ে আগবাঢ়ে আৰু অস্থিৰ ওপৰত হোৱা ইয়াৰ প্ৰতিক্ৰিয়াবোৰ স্পষ্ট হৈ উঠে। পিছলৈ পঁয়ালগা ৰোগীক দূৰত দেখিলেই ধৰিব পাৰি। মূৰটো দেখাত ডাঙৰ যেন লাগে, কপালৰ ওপৰ ভাগৰ দুয়োফালে আৰু পিছফালৰ দুয়ো-দাঁতিত টেমুনা বান্ধি মূৰটো এটা বাকচৰ আকৃতিৰ হৈ পৰে। দাঁত গজাত সাধাৰণতেই দেৰী হয়। বুকুখন পাৰ-বুকুৱা হৈ ওপৰলৈ উঠি আহে আৰু বুকুৰ দুয়োদাঁতিত কামিহাড়ৰ আগবোৰ টেমুনা বান্ধি জিলিকি উঠে। ইংৰাজীত ইয়াকে 'ৰিকেটি ৰ'জাৰি' বুলি কয়। দূৰৰ পৰা চালে ৰুদ্ৰাক্ষৰ মালা এডাল পিন্ধি থকা যেন লাগে। হাতৰ ঠাৰিৰ নিম্নভাগ আৰু ভৰিৰ সৰু গাঁঠি ডাঙৰ হয়। হাড়বোৰ দীঘলে দীঘলে বৃদ্ধি হব নোৱাৰে বাবে এনেকুৱা আকৃতি ধাৰণ কৰে। দেহৰ ওজন বহন কৰোঁতে ভৰিৰ হাড়বোৰ বেঁকা হবলৈ আৰম্ভ কৰে— সেয়েহে পঁয়ালগা ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভৰি দুখন ধেনুভিৰীয়া হয় নাইবা আঁঠুৱে যুঁজ খোৱা হয়। বগাবলৈ ধৰা লৰা-ছোৱালীৰ হাত দুখনো ধেনুভিৰীয়া হব পাৰে। তপিনাৰ হাড়বোৰ বৃদ্ধিত কমি চেপাখোৱা হয়। বিশেষকৈ ছোৱালীৰ ক্ষেত্ৰত ই এটা বিপদজনক কথা। এই বিলাক ছোৱালীয়ে পিছলৈ সন্তান জন্ম দিবৰ সময়ত মাৰাত্মক প্ৰসৱ বেদনাত ভোগে আৰু অনেক সময়ত অস্ত্ৰোপচাৰৰ দ্বাৰাহে সন্তান বাহিৰ কৰিব লগা হয়।

গতিকে দেখা গল, পঁয়ালগা ৰোগ ভিটামিন 'ডি'ৰ অভাৱত হোৱা হাড়ৰ বেমাৰ। খাদ্যত ভিটামিন 'ডি'ৰ অভাৱ হ'লে আহাৰত থকা 'কেলচিয়াম' হজম নহয় আৰু 'কেলচিয়াম' অস্থিৰ গঠন আৰু বৃদ্ধিৰ বাবে অপৰিহাৰ্য হেতুকে ইয়াৰ অবিহনে শৰীৰৰ অস্থিসজ্জা দুৰ্বল হৈ শিশু পঁয়া লাগে। পঁয়ালগা ল'ৰা-ছোৱালীৰ হাওঁফাওঁৰ ৰোগ, যেনে—ব্ৰঙ্কাইটিচ্, ব্ৰঙ্কনিউ মনিয়া, নিউমনিয়া আদি প্ৰায়ে হোৱা দেখা যায়। যক্ষ্মা ৰোগো এইবিলাক ল'ৰা-ছোৱালীৰ অন্য ল'ৰা-ছোৱালীতকৈ বেছি। গ্ৰহণী ঘনাই হৈ থাকে। ৰক্তহীনতা পঁয়ালগা ৰোগীৰ এটা আনুষঙ্গিক লক্ষণ। চিকিৎসা নকৰিলে এই ৰোগৰ ফলত ভৱিষ্যত জীৱনলৈ দেহত ঘূণ ধৰি যাব পাৰে, নাইবা হাওঁফাওঁৰ ৰোগ, গ্ৰহণী কিম্বা যক্ষ্মা হৈ শিশু অৱস্থাতে মৃত্যুৰ মুখত পৰে।

এতিয়া চোৱা যাওক— এই ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ ব্যৱস্থা কি? পাতনিতেই কোৱা হৈছে যে ভিটামিন 'ডি'ৰ অভাৱতেই পঁয়ালগা ৰোগ হয়—গতিকে ইয়াৰ প্ৰতিৰোধৰ উপায়ো হ'ল ভিটামিন 'ডি'ৰ যোগান ধৰাই।

পুৱাৰ সূৰ্যৰ আলট্ৰাভায়লেট ৰশ্মিয়ে গাৰ ছালৰ পৰা ভিটামিন 'ডি' তৈয়াৰ কৰে। প্ৰকৃতিয়ে দিয়া এই মহান উপাদানৰ কথা মনত ৰখা নিতান্ত প্ৰয়োজন। পুৱাৰ কোমল ৰ'দত কিছু সময়ৰ বাবে হ'লেও বাহিৰত উলিয়াই ৰাখিলেই শিশুৱে যথেষ্ট পৰিমাণৰ ভিটামিন 'ডি' আহৰণ কৰিব পাৰে। আগতেও কোৱা হৈছে যে মাতৃদুগ্ধত প্ৰয়োজনীয় মাত্ৰাৰ ভিটামিন 'ডি' নাথাকে, আনকি গৰুৰ গাখীৰতো ইয়াৰ মাত্ৰা যথেষ্ট নহয়। সেইবাবে প্ৰথম অৱস্থাৰেপৰা শিশুক 'ডি' ভিটামিনৰ 'দ্ৰপ্‌চ' খুৱাব পাৰিলে ভাল। জন্মৰ পাঁচ বা দহদিনৰ পিছৰপৰাই শিশুক 'ডি' ভিটামিন খুৱাবলৈ আৰম্ভ কৰিব পাৰি। আজিকালি শিশুৰ বাবে যিবিলাক উন্নত মানবিশিষ্ট পাউদাৰ মিল্ক বজাৰত উলিওৱা হৈছে; সেইবিলাকত প্ৰয়োজনৰ জোখাৰে ভিটামিন 'ডি' সন্নিবিষ্ট কৰাই হৈছে।

শিশুক চাৰি-পাঁচ মাহমান বয়সৰ পৰাই অলপ অলপকৈ আধা-সিজা কণীৰ কুহুম দিবলৈ আৰম্ভ কৰিব পাৰি— ই যথেষ্ট পৰিমাণে 'ডি' ভিটামিন যোগান ধৰে। ভিটামিন 'ডি'ৰ এটা সুবিধা হ'ল যে— ই গৰম কৰিলে নষ্ট নহয়। প্ৰচুৰ 'ডি' ভিটামিন থকা বস্তু, যেনে— চাৰ্ক লিভাৰ অইল বা কড্‌লিভাৰ অইল নিয়মীয়াকৈ দি থাকিলে শিশুৰ পঁয়ালগা ৰোগ নহয়। অকল শিশুক যোগান ধৰাই নহয়, গৰ্ভৱতী নাৰী আৰু দুগ্ধদাতৃ মাতৃয়েও লগা পৰিমাণৰ ভিটামিন 'ডি' যুক্ত খাদ্য খোৱা উচিত।

এইখিনিতে এটা কথা কোৱা উচিত হব যে আমাৰ দেশত, বিশেষকৈ গাওঁ অঞ্চলত যিবিলাক ল'ৰা-ছোৱালী মাকৰ গাখীৰৰ ওপৰত ডাঙৰ হয় আৰু নিতৌ পুৱাৰ ৰদত খেলে, তেওঁলোকক দৰৱ হিচাপে ভিটামিন 'ডি' খুউৱাৰ প্ৰয়োজনেই নাই। অৱশ্যে বহুত ডাঙৰলৈকে অকল মাকৰ গাখীৰকে খুৱাই থাকিলে শৰীৰত 'ডি' ভিটামিনৰ অভাৱ হৈ অস্থিসজ্জা দুৰ্বল হয়। নগৰত, বিশেষকৈ শিল্পপ্ৰধান নগৰবোৰত য'ত আকাশ ধোঁৱা আৰু ধূলিৰে আবৃত হৈ থাকে, তেনেবোৰ ঠাইত সূৰ্যৰ কিৰণত যথেষ্ট পৰিমাণে 'আলট্ৰাভায়লেট্ ৰে' নাহে, যিহেতু

ধোঁৱা আৰু ধূলিয়ে ইয়াক ওপৰতে ঢাকি ৰাখে। ঠাণ্ডা ঠাইবোৰত আকৌ অধিক কাপোৰেৰে আবৃত কৰি ৰাখিব লগা হোৱাত শিশু আলট্ৰাভায়লেট ৰশ্মিৰপৰা বঞ্চিত হয়। এনেবোৰ ঠাইৰ শিশুক কৃত্ৰিমভাবে ভিটামিন 'ডি' যোগান ধৰিব পাৰিলে ভাল।

দৰৱ হিচাপে ব্যৱহাৰ কৰা ভিটামিন 'ডি'ৰ কথা কওঁতে আৰু এটা কথা মনলৈ আহিছে। কথাটো হ'ল, দৰৱ কিমানকৈ খুৱাব লাগে? ভিটামিন 'ডি' জোখা হয় 'ইন্‌টাৰনেচনেল্ ইউনিট' হিচাপে। বেমাৰ প্ৰতিৰোধৰ নিমিত্তে শিশুক নিতৌ চাৰিশ 'ইন্‌টাৰনেচনেল ইউনিট' ভিটামিন 'ডি'ৰ প্ৰয়োজন। যেতিয়া দৰৱ হিচাপে দিয়া যায়, তাৰ নিৰিখ ঠিক কৰি দিয়া হয়। এই কথাটো ইয়াত এই কাৰণে উত্থাপন কৰা হ'ল যে—আজিকালি অনেকে বজাৰৰপৰা কিনি নি ল'ৰা-ছোৱালীক লগাতকৈ বেছি ভিটামিন খুৱায়। আন বহুতো ভিটামিনৰ ক্ষেত্ৰত মাত্ৰাধিক্যই শৰীৰত বিশেষ অপকাৰ নকৰিলেও ভিটামিন 'এ' আৰু 'ডি'ৰ মাত্ৰাধিক ব্যৱহাৰে শৰীৰত যথেষ্ট অপকাৰ কৰিব পাৰে। আমাৰ সহজ ধাৰণাটো হ'ল যে, 'অলপেই যদি ভাল, বেছি দিলে আৰু ভাল'। পিছে মাত্ৰাধিক্যই পুনৰ নতুন ৰোগৰহে সৃষ্টি কৰে।

বহুতদিন ধৰি বেছিকৈ ভিটামিন 'ডি' খুৱাই থাকিলে ল'ৰা-ছোৱালীৰ ভোক কমে, বমি হয়, আৰু মাংসপেশী দুৰ্বল হয়। বহু-মূত্ৰ, বহুতৃষ্ণা, ৰক্তহীনতা, শৌচ কাঠিন্যতা আৰু খিংখিঙীয়া স্বভাৱৰ উৎপত্তি হয়—ভিটামিন 'ডি'ৰ বিষক্ৰিয়াৰ ফলত।

এইখিনি কথাও লগতে কোৱা হ'ল এইবাবেই যে, 'ডি' ভিটামিন দিয়াৰ কথা মনত ৰাখোতে যাতে ইয়াৰ অপপ্ৰয়োগ কৰা নহয়। □ □



অন্ধতা ঃ ইয়াৰ প্ৰতিবোধ

চকুযুৰি স্ৰষ্টাৰ এক সুন্দৰতম সৃষ্টি। ইয়াৰ অৱস্থানে মুখমণ্ডলত এনে এক জ্যোতি দান কৰে, যাৰ ফলত প্ৰতিখন মুখেই যেন আমাক সৃষ্টিৰ ৰহস্যৰ কথাহে মনত পেলাই দিয়ে। আমাৰ মনৰ সূক্ষ্ম অনুভূতিবোৰেও ইয়াৰ মাধ্যমেদিয়েই প্ৰকাশ লাভ কৰে। হৰ্ষ-বিষাদ, প্ৰেম-বিৰহ এই সকলোবোৰ অনুভূতিকেই চকুৱে প্ৰকাশ কৰে। ভাষাৰে বুজাব নোৱাৰা কথাযাবো মানুহে চাৱনিৰেই ব্যক্ত কৰিব পাৰে। চকুৰ কাব্যিক সৌন্দৰ্য জানো উলাই কৰিবপৰা বিধৰ? তথাপি এইবোৰ কথাও উপকৰুৱা। আচল কথা হ'ল—চকুযুৰিত ভগৱানে দিছে আমাৰ দৃষ্টি—যাৰ সহায়েৰে আমি দৈনন্দিন কাম-কাজ কৰি যাব পৰাৰ উপৰিও পৰিদৃশ্যমান জগতৰ সকলো বস্তুকে উপভোগ কৰিব পাৰো। অন্য প্ৰাণীসমূহক প্ৰখৰ দৃষ্টি লাগে কেৱল আহাৰ সন্ধান আৰু আত্মৰক্ষাৰ বাবে, কিন্তু মানুহক জ্ঞান অন্বেষণৰ বাবেও চকুযুৰিৰ প্ৰয়োজন। মহাকবি ডাণ্টেও Light, light more light বুলি জীৱনৰ অন্তিম সময়ত চিঞৰি উঠিছিল।

দৃষ্টি শক্তি যে কিমান ডাঙৰ শক্তি তাক মাথো উপলব্ধিহে কৰিব পাৰি। আমি যদি চকু দুটা মুদি থকা কোঠাটোৰ ভিতৰতে কেইখোজ মান কাঢ়িবলৈ চেষ্টা কৰো, তেতিয়াই বুজি পাম দৃষ্টি শক্তি বিনে আমি কিমান অসহায়। মানৱ জীৱনত আটাইতকৈ ডাঙৰ বিপৰ্যয় কি হব পাৰে বুলি এবাৰ যেতিয়া হেলেন কেলাৰক সোধা হৈছিল, তেওঁ একে আষাৰেই কৈছিল—'চকু থাকিও দৃষ্টি-হীন হবলগা হোৱাটোৰেই মানুহৰ চৰম দুৰ্ভাগ্য।' সঁচাকৈয়ে দৃষ্টিহীন লোক সকল কিমান দুৰ্ভগীয়া, কিমান অসহায়! যিসকলে দৃষ্টি-শক্তি হেৰুৱাই চৰম দুৰ্ভাগ্য আকোৱালি লব লগা হৈছে, সেই সকলৰ

প্ৰতি জানো আমাৰ কোনো দায়িত্ব নাই? আমি চেষ্টা কৰিলে জানো তেওঁলোকৰ কষ্ট কিছু লাঘৱ কৰিব নোৱাৰো?

অন্ধলোক অতীজতো আছিল—এতিয়াও আছে। ৰামায়ণ মহাভাৰতৰ যুগতো অন্ধলোক থকাৰ কথা পোৱা যায়। ৰামায়ণৰ অন্ধমুণি আৰু মুণিপত্নী, মহাভাৰতৰ কুৰুৰাজ ধৃতৰাষ্ট্ৰ আৰু বা খ্যাত-অখ্যাত কত লোক আছিল। মধ্যযুগৰ অন্ধকবি সুৰদাসৰ নাম মানুহে আজিও শ্ৰদ্ধাৰে সোঁৱৰে। প্ৰাচীন ভাৰতত চকু চিকিৎসাৰ ব্যৱস্থাও যে আছিল সেই কথাও আমি জানো। ধনন্তৰীৰ পিছৰ যুগৰ বিখ্যাত শৈল চিকিৎসক সুশ্ৰুতই চকুৰ অস্ত্ৰোপচাৰ কৰাৰ কথা সুশ্ৰুত সংহিতাত উল্লেখ আছে। আৰু আজিৰ যুগ হ'ল বিজ্ঞানৰ পূৰ্ণ পয়োভৰৰ যুগ। গতিকে আজিৰ যুগত আমি আৰু অনেক কিবা কিবি কৰিব পৰাৰ স্থল আছে, লাগে মাথো ইচ্ছা আৰু সেৱাৰ মনোভাৱ।

এটা সমীক্ষাত দেখা গ'ল যে ভাৰতত অন্ধলোকৰ সংখ্যা পাঁচ নিযুত। ইয়াৰ উপৰিও চকুৰে ভালকৈ মনিব নোৱাৰা আৰু আঠ নিযুত লোক আমাৰ দেশত আছে। এয়ে সেয়ে দৃষ্টিহীন লোকৰ মুঠ সংখ্যা হব তেৰ নিযুত। আমি লজ্জিত হব লগা কথা যে পৃথিৱীৰ মুঠ অন্ধলোকৰ এক তৃতীয়াংশ ভাৰততে আছে।

অন্ধতা দূৰীকৰণৰ পথ বিচাৰিবলৈ হ'লে প্ৰথমে আমি জানিব লাগিব অন্ধতাৰ কাৰণ কি? বা কি কি কাৰণতনো আমাৰ ইমান-বিলাক ভাতৃ-ভগ্নীয়ে দৃষ্টি হেৰুৱাব লগা হৈছে।

অন্ধ হৈয়ে কিছু সংখ্যক শিশুৱে জন্ম লয়। এনেকুৱা জন্মান্ধৰ সংখ্যা অৱশ্যে সৰহ নহয়। মাতৃ গৰ্ভৱতী কালত প্ৰথম তিনি-মাহতে সৰু আই, বিশেষকৈ জাৰ্মান মিজল্‌চ্ নামৰ সৰু আই ওলালে গৰ্ভস্থিত সন্তানৰ চকুত চানি পৰিব পাৰে অৰ্থাৎ congenital cataract হব পাৰে। সেয়েহে গৰ্ভধাৰণ কালৰ প্ৰথম তিনিমাহ মানলৈ মানুহ গৰাকী সৰু আই ওলোৱা মানুহৰ সংস্পৰ্শত থকা উচিত নহয়। নিচেই ওচৰ সম্পৰ্কীয় মানুহৰ ভিতৰত বিয়াবাৰু হ'লেও মাতৃয়ে জন্মান্ধ শিশুৰ জন্ম দিয়াৰ আশঙ্কা থাকে।

সম্প্ৰতি আমাৰ দেশত অন্ধতাৰ অন্যতম মূল কাৰণ হ'ল পুষ্টি-হীনতা। শিশুৰ আহাৰত একেৰাহে বহুতদিন ধৰি ভিটামিন 'এ'ৰ অভাৱ হৈ থাকিলে চকুৰ দৃষ্টি নষ্ট হয়। ভিটামিন 'এ'ৰ অভাৱতেই

আমাৰ দেশত প্ৰতিবছৰে ত্ৰিশৰপৰা পঞ্চাশ হেজাৰ ল'ৰা-ছোৱালীয়ে দৃষ্টি হেৰুৱায়। প্ৰধানকৈ মাকৰ গাখীৰ এৰাৰ পিছৰ সময়খিনি ভিটামিন 'এ' থকা উপযুক্ত আহাৰ নোপোৱাৰ ফলতেই এই সকল দুৰ্ভগীয়া শিশুৱে দৃষ্টিশক্তি হেৰুৱাব লগা হৈছে। ভিটামিন 'এ' নহ'লে ল'ৰা-ছোৱালী প্ৰথমে কুকুৰীকণা হয়, পিছলৈ চকুৰ ক'লা মণিটো বগা পৰিবলৈ ধৰে আৰু ক্ৰমে দৃষ্টিশক্তি লোপ পাই আহে। বহুতদিন ধৰি গ্ৰহণী হৈ থাকিলেও শিশুৰ শৰীৰত প্ৰোটিন আৰু ভিটামিনৰ অভাৱ স্পষ্ট হৈ পৰে। তাৰোপৰি গাৱঁৰ মানুহৰ এটা ধাৰণা আছে যে গ্ৰহণী হোৱাৰ পিছত শিশুক মাছ, গাখীৰ, পাচলি আদি দিলে হজম নহয় বা পুনৰ গ্ৰহণী হোৱাৰ ভয়তো তেওঁলোকে এইবিলাক বস্তু একেবাৰে বন্ধ কৰি দিয়ে। ফলত শিশুৰ দেহত প্ৰোটিন আৰু ভিটামিন 'এ' নাইকিয়া হৈ পৰে। ভিটামিন এ নহ'লে দৃষ্টিশক্তি দ্ৰুতভাৱে কমি যাবলৈ আৰম্ভ কৰে আৰু শেষত দৃষ্টি সম্পূৰ্ণভাৱে নিঃশেষ হৈ যায়।

গতিকে কি আহাৰত ভিটামিন 'এ' থাকে আমি জানিব লাগিব। মাছ, গাখীৰ, ঘিউ, মাখন, শাক-পাচলি বিশেষকৈ গাজৰ, বিলাহী, পালেংশাক, ধনীয়া আৰু ফলমূল যেনে—পকা আম, পকা অমিতা আদি হ'ল ভিটামিন 'এ' থকা আহাৰ। ডাঙৰতকৈ সৰু ল'ৰা-ছোৱালীৰ এইবিলাক বস্তুৰ চাহিদা বেছি। অভিভাৱকসকলে এইবোৰ কথালৈ লক্ষ্য ৰখাটো নিতান্ত বাঞ্ছনীয়।

আকস্মিক দুৰ্ঘটনাও অন্ধতাৰ অন্য এক কাৰণ। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে ধনু-কাঁড় খেলোতে, টাংগুটি আদি খেলোতে, বৰশীৰ চিপ্ মাৰোতে এইবিলাক বস্তু আহি চকুত পৰি চকু নষ্ট কৰাৰ উদাহৰণ বহুত আছে। টিন বা টেকেলিত চূণ গোলোতে বুৰবুৰণি উঠা দেখি ল'ৰা-ছোৱালীয়ে জুমি চাওঁতে চূণ উফৰি আহি চকুত পৰাৰ ফলত বহুতৰ চকু নষ্ট হয়। কেতবোৰ কাৰখানা বনুৱাৰ আকৌ উফৰি অহা ধাতুৰ গুৰিয়ে চকু নষ্ট কৰাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

বয়সস্থ মানুহে দৃষ্টিশক্তি হেৰুৱায় প্ৰধানকৈ চকুত চানি পৰাৰ বাবে অৰ্থাৎ 'কেটেৰেক্ট' বা চকুৰ লেঞ্চখন অস্বচ্ছ হৈ পৰাৰ বাবে। চকুত চানি পৰা ৰোগৰ বাবে গাৱেঁ-ভূঞে অনেক লোকে অন্ধ জীৱন যাপন কৰিছে। এনে চানি পৰা ৰোগৰ বাবে অস্ত্ৰোপচাৰৰ সুন্দৰ ব্যৱস্থা আছে, খালি মাত্ৰ অস্ত্ৰোপচাৰৰ পিছত এজোৰ চচ্‌মা ব্যৱহাৰ

কৰিব লগা হয়। আৰ্হিক দুৰৱস্থাৰ বাবেও বহুত লোকে নগৰলৈ আহি চকু চিকিৎসা কৰাবহি নোৱাৰে। বহুতে আকৌ সহজ ভাবেই অন্ধত্বকে গ্ৰহণ কৰি লৈছে—তেওঁলোকে খবৰেই ৰখা নাই যে এটি মাত্ৰ অস্ত্ৰোপচাৰৰ সহায়েৰেই তেওঁলোকে দৃষ্টিশক্তি ঘূৰাই লৈ ধুনীয়া পৃথিৱীখন আগৰ দৰেই উপভোগ কৰিব পাৰে।

বয়সস্থ মানুহৰ চকুৰ দৃষ্টি নষ্ট কৰিব পৰা আন এটা ৰোগৰ নাম হ'ল 'গ্লেকোমা'—গ্লেকোমা হয় চকুত অত্যাধিক ভাৱে পানীৰ চাপ বৃদ্ধি হোৱাৰ বাবে। প্ৰথমে চকু আৰু কপালত বিষ হয় আৰু পিছত ক্ৰমে ক্ৰমে চকুৰ দৃষ্টি নষ্ট হবলৈ আৰম্ভ কৰে। এই ৰোগৰো সুচিকিৎসাৰ ব্যৱস্থা আছে—সময় মতে চিকিৎসকৰ ওচৰলৈ আহিলেই অন্ধত্বৰ অভিশাপৰপৰা নিজক মুক্ত কৰিব পাৰি।

মদ্যপাণ কৰা সকলৰ বাবেও এষাৰ কথা কব লগা আছে। বিভিন্ন সময়ত আমি বাতৰি কাকতত পঢ়িবলৈ পাওঁ যে ভেজাল মদপান কৰি অনেক ঠাইত মানুহ মৃত্যুৰ মুখত পৰে। তাৰে আকৌ কিছুমানৰ প্ৰাণৰক্ষা হ'লেও দৃষ্টিশক্তি চিৰকালৰ বাবে নষ্ট হয়। চৰকাৰী লাইচেন্স নথকা কিছুমান মদৰ ব্যৱসায়ীয়ে অধিক লাভৰ আশাত একপ্ৰকাৰ ৰাসায়নিক পদাৰ্থ মদৰ লগত মিহলি কৰে—যাৰ ফলত চকু অতি কম সময়ৰ ভিতৰতে নষ্ট হৈ যাব পাৰে।

এসময়ত বসন্ত বা বৰ আইৰ কবলত পৰি হেজাৰ হেজাৰ মানুহে দৃষ্টি হেৰুৱাব লগা হৈছিল। সম্প্ৰতি বিস্তৃতভাৱে ছিটা দিয়াৰ ব্যৱস্থা হোৱাৰ পিছত এহাতে যেনেকৈ বসন্ত ৰোগ প্ৰায় নিৰ্মূল হবলগীয়া হ'ল, সেইদৰে ইয়াৰ ফলত হোৱা অন্ধ লোকৰ সংখ্যাও কমি আহিল। এতিয়ালৈকে আমি কিজানি অন্ধত্বৰ এই কাৰণটোহে নিৰ্মূল কৰিব পাৰিছো।

সুখৰ বিষয় যে বৰ্তমান বিশ্বত অন্ধত্ব নিবাৰণৰ বাবে বহুতো প্ৰতিষ্ঠানে গঢ় লৈ উঠিছে। ভাৰততো এনে বহু সংস্থাই কাম কৰিবলৈ হাতত লৈছে। তদুপৰি আন্তৰ্জাতিক প্ৰতিষ্ঠানসমূহ যেনে লায়ন্স ক্লাব, ৰোটাৰি ক্লাব আদিয়ে গাৱেঁ গাৱেঁ গৈ চিকিৎসা শিবিৰ পাতি চকু চিকিৎসক সকলৰ সহায়ত কেটেৰেক্ট অপাৰেশ্যনকে ধৰি বহু চকু ৰোগৰ চিকিৎসা কৰিছেগৈ। অন্ধত্ব দূৰীকৰণ অভিযানত এই সমূহ সমাজসেৱী অনুষ্ঠানে বৰ্তমান আশানুৰূপ ভাবে বৰঙনি যোগাইছে। যিসকল অন্ধৰ বাবে চিকিৎসাৰ পথ ৰুদ্ধ হৈ গৈছে, তেওঁলোকৰ পুনৰ সংস্থাপনৰ বাবে আৰু অন্ধ ল'ৰা-ছোৱালীক শিক্ষা দিহৰ বাবে

ঠায়ে ঠায়ে অন্ধ স্কুল স্থাপন হৈছে। এই ক্ষেত্ৰত আমি এতিয়াও আশানুৰূপ ভাবে আগবাঢ়িব পৰা নাই। চৰকাৰৰ লগতে ব্যক্তি বিশেষ আৰু সমাজ-সেৱী সংস্থাসমূহৰ পূৰ্ণ সহযোগ নহ'লে এই অভিযানত সফলতা লাভ কৰাতো সহজ কথা নহব। অন্ধসকলৰ শিক্ষা আৰু সংস্থাপনৰ বাবে ১৯৪৭ চনলৈকে ভাৰতত মাত্ৰ তেত্ৰিশটা প্ৰতিষ্ঠানহে আছিল—এতিয়া ইয়াৰ সংখ্যা প্ৰায় দুশ দহটা হৈছেগৈ। তথাপি এই সংখ্যাও পাঁচ নিযুত অন্ধ লোকৰ বাবে নিচেই নগণ্য বুলিব লাগিব।

অন্ধতা দূৰীকৰণৰ বাবে আমি কৰিব পৰা সৰ্বশেষ কাম হ'ল 'নেত্ৰ দান'। যি সকলে চকুৰ মণি বগা হৈ যোৱাৰ ফলত দৃষ্টি-শক্তি হেৰুৱাব লগা হৈছে সেই সকলক দৃষ্টি দিবৰ বাবে আমি মৃত্যুৰ পিছত আমাৰ চকুযোৰ দান দি যাব পাৰো। ইয়াৰ বাবে চকু চিকিৎসক সকলে 'কৰ্ণিয়েল গ্ৰাফ্‌টিং' অপাৰেশ্যন কৰে। এজন মানুহৰ মৃত্যুৰ প্ৰায় ছয়ঘণ্টামানৰ ভিতৰতে চকুৰ ক'লা মণিটো উঠাই নি এক প্ৰকাৰ ৰাসায়নিক ব্যৱস্থাত সংগ্ৰহ কৰা হয়। এই দৰে উঠাই অনা ক'লা মণিটো অস্ত্ৰোপচাৰৰ সহায়ত অন্ধ লোকৰ চকুত ৰোপন কৰা হয়। এনে অস্ত্ৰোপচাৰৰ সহায়েৰে এক শ্ৰেণীৰ অন্ধ লোকক দৃষ্টি ঘূৰাই দিবলৈ আজিৰ চিকিৎসকসকলে সক্ষম হৈছে। 'কৰ্ণিয়েল গ্ৰাফ্টিং' নামৰ অস্ত্ৰোপচাৰ সকলো চকু চিকিৎসা কেন্দ্ৰতে আজিকালি প্ৰায় নিয়মীয়া ভাবেই হৈ আছে। ইয়াৰ বাবে বিশেষ এক দলিলত সাক্ষৰ দি আমি আমাৰ চকুযুৰি দান দি যাব পাৰো। মৃত্যুৰ পিছতো কাৰোবাক দৃষ্টি দি যাব পৰাটো জানো কম ভাগ্যৰ কথা?

□ □



শ্ৰেণীত পিছ পৰা ল'ৰা-ছোৱালী

পৰীক্ষাত ভাল ফল কৰিব নোৱাৰিলে শিক্ষকে ভাবে, ল'ৰাৰ পঢ়া-শুনাত ৰাপ নাই, নাইবা তাৰ বুদ্ধি-বৃত্তিয়েই কম। মাক-দেউতাকে ভাবে, শিক্ষকৰ অমনোযোগিতাৰ বাবেহে ল'ৰা পঢ়াশুনাত বেয়া হৈছে। আচলতে বাৰু দোষটো কাৰ গাত? সঁচাকৈয়ে ল'ৰাটোৰ বুদ্ধি বৃত্তিয়েই কম, নে মাক-দেউতাকৰ যত্নৰে অভাৱ, নে শিক্ষকেই বেয়া, নে শিক্ষাৰ পদ্ধতিয়েই ভুল। আংশিকভাবে অৱশ্যে এই আটাইবিলাক কথাই সঁচা হব পাৰে।

সাধাৰণতে বুদ্ধিবৃত্তি কম হ'লেই ল'ৰা-ছোৱালী পঢ়াত বেয়া হয়। কিন্তু আমি ইয়াত এনেকুৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ কথাহে ক'বলৈ বিচাৰিছো যিবোৰ মেধাসম্পন্ন হোৱা স্বত্বেও শ্ৰেণীত "বেয়া ল'ৰা" বুলি প্ৰতিপন্ন হয়। বহুতো মহৎলোকৰ জীৱনী অধ্যয়ন কৰি দেখা গৈছে যে, ছাত্ৰ অৱস্থাত তেওঁলোকক কম বুদ্ধিৰ বা মজলীয়া ছাত্ৰ হিচাপেহে গণ্য কৰা হৈছে। উদাহৰণ আছে অলেখ। বীজাণু-বিজ্ঞানৰ আবিষ্কাৰেৰে চিকিৎসা জগতলৈ যুগান্তৰ অনা ফৰাচী ৰসায়নবিদ লুই পেষ্টাৰ শ্ৰেণীত আছিল মজলীয়া ছাত্ৰ—বহু চেষ্টা কৰিও তেওঁ কথাবিলাক হৃদয়ঙ্গম কৰিব পৰা নাছিল। ভাপ-ইঞ্জিন আবিষ্কাৰ কৰোঁতা বৃটিছ বিজ্ঞানী জেমচ্‌ ৱাট পঢ়াতো ভাল নাছিল, খেলা-ধূলাতো আছিল বেয়া আৰু বন্ধু-বান্ধৱে প্ৰায়ে তেওঁক বেঙা বুলি হাঁহিছিল। বিজুলীবাতি, গ্ৰামোফোন আদিৰ উপৰিও অনেক লাগতীয়াল বস্তুৰ আবিষ্কাৰ কৰোঁতা বিজ্ঞানী টমাচ্ আল্‌ভা এডিচনে শ্ৰেণীত সদায় শেষ স্থানহে পাইছিল। পৃথিৱী বিখ্যাত লিখক অলিভাৰ গল্ডস্মিথৰ বিষয়ে শিক্ষকসকলে ভাবিছিল, তেওঁৰ মূৰত কোনো ভাল কথা সোমোৱা সম্ভৱ নহয়। বিশ্বৰ আগশাৰীৰ নেতাসকলৰ অন্যতম নেপোলিয়নৰ স্কুলৰ শেষ পৰীক্ষাত স্থান আছিল বিয়াল্লিছ। মধ্যাকৰ্ষণ

শক্তি আবিষ্কাৰ কৰি আধুনিক বিজ্ঞানৰ নতুন দিশ মুকলি কৰোঁতা আইজাক নিউটন শ্ৰেণীত সদায় অন্যমনস্ক আছিল আৰু পৰীক্ষাতো একেবাৰে শেষ স্থানহে পাইছিল। বিৱৰ্তনবাদৰ সূত্ৰ সৃষ্টি কৰোঁতা চাৰ্লচ্ ডাৰউইনে লিখিছে : 'মই শ্ৰেণীত বেয়া ছাত্ৰ আছিলোঁ আৰু শিক্ষকে ভাবিছিল, মোৰ সামান্য বুদ্ধিবৃত্তিখিনিৰো অভাৱ।' বিশ্ব-বিশ্ৰুত লিখক লিও' টলষ্টয়ৰ শ্ৰেণীত শিকাৰ আগ্ৰহো নাছিল আৰু শিকিবও পৰা নাছিল! নবেল বঁটা লাভ কৰোঁতা কবিগুৰু ৰবীন্দ্ৰ নাথৰ কোনো বিশ্ববিদ্যালয়ৰ ডিগ্ৰী নাছিল।

পৃথিবীৰ ইতিহাসত লেখত ল'বলগীয়া এনে বহুলোকক অকল শিক্ষকেই নহয়, মাক-দেউতাকেও ল'ৰাকালত অৱজ্ঞাৰ চকুৰে চোৱা দেখা যায়। এডিচনক দেউতাকে 'জধামূৰ্খ' বুলি গালি পাৰিছিল। মনৰ বিষয়ে বহু গৱেষণা কৰি মানুহৰ প্ৰতিটো কামকাজৰ বিশ্লেষণ কৰোঁতা বিখ্যাত মনস্তত্ত্ববিদ চিগ্‌মণ্ড ফ্ৰয়েডৰ যেতিয়া সাত বছৰ হৈছিল, দেউতাকে এদিন বেজাৰতে কৈছিল : 'মোৰ এই ল'ৰাটো একেবাৰে অলায়ক হ'ল।'

মেধাসম্পন্ন ল'ৰা বা ছোৱালী বহু কাৰণত শ্ৰেণীত পিছ পৰা হব পাৰে। তাৰে মাত্ৰ দুটামান কাৰণহে ইয়াত চমুকৈ আলোচনা কৰা হব।

নিৰুৎসাহ :

নিৰুৎসাহ কৰি, ঠাট্টামস্কৰা কৰি বা মাৰকিলৰ ভাবুকিৰে ল'ৰা-ছোৱালীক শিক্ষা দিব নোৱাৰি। 'চেকনিৰ আগত বিদ্যা' বুলি থকা আওপুৰণি মতবাদ কিমান যুক্তিযুক্ত, মহানপুৰুষ সকলৰ জীৱনীয়ে সেই কথা কৈ গৈছে। বিখ্যাত লেখক লৰ্ড টেনিছনক শিক্ষকে এবাৰ ইমানকৈ মৰিয়াইছিল যে তেওঁ উঠিব নোৱাৰা হৈ কেইবাদিনলৈ বিছনাতে পৰি আছিল, আনকি আহাৰো তেওঁক আনেহে খুৱাই দিব লগাত পৰিছিল। পঢ়ুৱাবলৈ চেষ্টা কৰি শিক্ষকে টলষ্টয়কো বৰকৈ মাৰকিল কৰিছিল—সেয়েহে তেওঁ শাৰীৰিক শাস্তিবিধান প্ৰথাক সদায় সমালোচনা কৰিছিল। এডিচনক এচাৰিবে নেপাইছিলগৈ—শিক্ষকে পিছত চামৰাৰ ফিটা আনি লৈছিল, তথাপি তেওঁৰ নাম শ্ৰেণীৰ শেষৰ পৰা ওপৰলৈ নুঠিল।

ছাত্ৰৰ লগত শিক্ষকৰ সম্পৰ্ক :

যি ল'ৰা-ছোৱালীক মাক-দেউতাকেই ভালকৈ শাসন কৰিব নোৱাৰে, তেনে ল'ৰা-ছোৱালীক শিক্ষকে শাসন কৰাটো বৰ সহজ কথা নহয়। সেই বাবে শিক্ষকক দোষাৰোপ কৰি লাভ নাই। শাসন নমনা উদণ্ড ছাত্ৰক শিক্ষকে বেয়া পোৱাটো স্বাভাৱিক কথা। শিক্ষকৰো ছাত্ৰৰ দৰে নিজস্ব ব্যক্তিগত মানসিক সমস্যা থাকিব পাৰে! বৰকৈ মন মাৰি থকা অথবা পেকপেকাই থকা বা স্কুললৈ সদায় পলমকৈ অহা ল'ৰা-ছোৱালীক লৈ শিক্ষক অধৈৰ্য হৈ পৰাটো অতি স্বাভাৱিক কথা।

আনহাতে যি শিক্ষকে ল'ৰা-ছোৱালীক সততে গালি-গালাজ বা ঠাট্টা-মস্কৰা কৰি থাকে, তেনে শিক্ষকক ছাত্ৰয়ো ভাল পাব নোৱাৰে। যিজন শিক্ষক শাসনত অতিপাত কঢ়া আৰু যি ছাত্ৰক কঠোৰ শাস্তি দিবলৈ অলপো দ্বিধাবোধ নকৰে, সেইজন শিক্ষকক ছাত্ৰই ভয়হে কৰে, শ্ৰদ্ধা নকৰে। তেনে শিক্ষকে লাগে ল'ৰাক যিমানে গণিতৰ বিদ্যা শিকাবলৈ উঠি পৰি নালাগক, তাৰ মগজুত একো নোসোমোৱাহে হৈ পৰে। তেনে শিক্ষকৰ পৰা শিকাৰ আগ্ৰহ তাৰ নাইকিয়া হৈ পৰে। শিক্ষকে ছাত্ৰৰ পৰা ভালখিনি পাবলৈ হ'লে তেওঁ ছাত্ৰৰ প্ৰতি মৰমীয়াল হবই লাগিব।

শিক্ষাদান সৰস হ'লেহে :

স্কুলৰ শিক্ষা যে কিমান আমনিদায়ক হব পাৰে, জীৱনক মহান কৰা বহু পুৰুষৰ জীৱনীয়ে এই কথা প্ৰমাণ কৰি গৈছে। নিজৰ ভাল পোৱা বিষয়টোৰ নিচিনাকৈ অন্য বিষয়ত ছাত্ৰই চমৎকাৰিত্ব দেখুৱাব নোৱাৰিব পাৰে। সকলো ছাত্ৰৰে নিজৰ এটা ভালপোৱা বিষয় থাকে, অৱশ্যে ভাল নোপোৱা বিষয়টোযে সিহঁতে শিকিব নেলাগিব এনে নহয়। কোনো এটা একেবাৰে নিৰস বস্তু বুজাবলৈ অহোপুৰুষাৰ্থ কৰাৰ আগতে চাব লাগে, সেই বিষয়টো ভৱিষ্যত শিক্ষাৰ বাবে কিমানদূৰ প্ৰয়োজনীয়। কিছুমান উপকৰা বস্তু বাদ দিলে একোটা বিষয় ৰস লগা হয়। উদাহৰণ স্বৰূপে বুৰঞ্জী। অসংখ্য চন তাৰিখ মুখস্থ কৰিব-লগীয়া হ'লে বুৰঞ্জীৰ নিচিনা সোৱাদ লগা বিষয়ো নিৰস হৈ পৰে। বুৰঞ্জী হব লাগে সাধুকথাৰ দৰে ৰসাল। দুৰ্ভাগ্যবশতঃ কিছুমান অলাগতীয়াল চন তাৰিখ মনত ৰাখিবলগীয়া কৰি পাঠ্যপুথিত ইয়াক

এক নিৰস বিষয় কৰি তোলা হৈছে। আমাৰ শিক্ষা পদ্ধতিত এটা সংস্কাৰৰ প্ৰয়োজন হৈ পৰিছে। দেখা যায় যে, বহুত কষ্ট কৰি বুদ্ধি ভোটা কৰিবলগীয়া হোৱা বহুতো স্কুলীয়া পাঠ্যক্ৰম পৰবৰ্তী শিক্ষাৰ বাবেটো প্ৰয়োজন নহয়েই, ই আনকি ব্যৱহাৰিক বা একাডেমিক জীৱনটো কোনো কামত নাহে।

বিশ্ব বিখ্যাত উপন্যাসিক ছাৰ ৱাল্টাৰ স্কটৰ পঢ়াত ৰাপ নাছিল বাবেই তেওঁ বেয়া ছাত্ৰ বুলি পৰিগণিত হৈছিল। তেওঁ হেনো শ্ৰেণীৰ পাঠ্যক্ৰমবিলাক আমনি লগা আৰু অৰ্থহীন বুলি অনুভৱ কৰিছিল। যুদ্ধকালীন ইংলণ্ডৰ প্ৰধান মন্ত্ৰী আৰু প্ৰখ্যাত লিখক চাৰ্চিলে তেওঁৰ স্কুলৰ বেয়া লগা বিষয়বিলাকে কিমান মনোকষ্ট দিছিল সেই বিষয়ে লিখিছে ঃ 'যি মোৰ আগ্ৰহ অনুভূতি আৰু যুক্তিৰ বাহিৰত তাক শিকিবলৈ মই যত্নও কৰা নাছিলো আৰু শিকিবও নোৱাৰিছিলো।' অন্য এঠাইত তেওঁ লিখিছে ঃ 'পৰীক্ষা বিলাক মোৰ বাবে আদালতৰ দৰে আছিল। শিক্ষকৰ বাবে যিবিলাক কথা অতি দৰকাৰী আছিল সেই বিলাক মই সমূলি ভাল পোৱা নাছিলো। মই ভাল পালোহেঁতেন বুৰঞ্জী, কাব্য আৰু ৰচনা কিন্তু পৰীক্ষকে বেছিকৈ জোৰ দিছিল লাটিন আৰু অংকত। মই যি জানো তাক ক'বলৈ দিয়াহেঁতেন মই ভাল পালোহেঁতেন কিন্তু মই যি নাজানো সেইবিলাক সুধিবলৈহে শিক্ষকে সদায় যত্ন কৰিছিল। যি ক্ষেত্ৰত মই নিজেই মোৰ বুদ্ধিৰ দীপ্তি দেখুৱাব পাৰিলোহেঁতেন, সেই ক্ষেত্ৰত শিক্ষকে মাথো চেষ্টা কৰিছিল মোৰ অজ্ঞতা প্ৰমাণ কৰিবলৈ। হে'ৰত পঢ়ি থকা সময়ত মোৰ নাম সদায় শ্ৰেণীৰ শেষৰ ফালে আছিল। অতীতলৈ উভতি চাই ভাবো, সেই দিনবোৰ মোৰ বাবে কিমান আহকলীয়া, অশান্তিপূৰ্ণ আৰু নিষ্ফল আছিল। স্কুলীয়া জীৱনৰ এইছোৱা আছিল মোৰ জীৱন যাত্ৰাৰ আন্ধাৰ আৰু চকামকা পোহৰৰ পথ। এই চোৱা জীৱন মোৰ বাবে আছিল বন্ধনপূৰ্ণ, প্ৰেৰণাহীন আৰু মিছা চেষ্টাৰ অন্তঃসাৰশূন্য বিফলতাৰ জীৱন।'

দুপতীয়াতে চিন ওলায় জানো ঃ

যি মূলা বাঢ়িব, দুপতীয়াতে তাৰ চিন নোলাবও পাৰে। বহু মনীষীৰ জীৱনে প্ৰমাণ কৰি গৈছে যে, প্ৰভাতে মধ্যাহ্নৰ বতৰা দিব নোৱাৰে। যুদ্ধকালীন চাৰ্চিল মন্ত্ৰীসভাৰ বিচক্ষণ মন্ত্ৰী আৰ্ণেষ্ট

বেভিন যেতিয়া স্কুলীয়া ছাত্ৰ আছিল, তেতিয়া হেনো মানুহে ভাবিছিল যে তেওঁ ডাঙৰ হ'লে নিশ্চই মজদুৰ বা বৰ বেছি দোকানৰ বিক্ৰেতা হ'ব। কবি কিট্‌চ, লুই পেষ্টাৰ, আইজাক নিউটন আদিয়ে মগজুৰ শ্ৰেষ্ঠতা সম্বন্ধে পৰিচয় দিছিল স্কুল এৰাৰ সময়তহে। বুদ্ধিমত্তাক স্বীকৃতি নিদিয়াৰ বাবেই বহুতো বুদ্ধিমান ছাত্ৰ শ্ৰেণীত পিছ পৰি ৰয়। তাৰোপৰি লানি নিচিগা আমনি লগা পাঠ্যক্ৰমে ছাত্ৰৰ মন ভাৰাক্ৰান্ত কৰি তোলে। কেতিয়াবা আকৌ পাঠ্যপুথি ইমান সহজ হয় যে ল'ৰাই যত্ন কৰিবলৈকে এৰি দিয়ে আৰু ফলস্বৰূপে যেতিয়া পৰীক্ষাত বেয়া নম্বৰ পায়, তেতিয়া সি বিষয়টোৰ প্ৰতিয়ে ৰাপ হেৰুৱায়।

ছাত্ৰৰ নিজস্ব সমস্যা ঃ

আন কিছুমান সমস্যায়ো শিক্ষা অৰ্জনৰ পথত হেঙাৰ হৈ থিয় দিয়ে। ঘৰখনত যদি মৰম চেনেহৰ পৰিবেশ নাথাকে বা অভিভাৱকে যদি সন্তানক কঠোৰ হাতেৰে শাসন কৰে তেতিয়া সিহঁতৰ মনৰ পৰা নিৰাপত্তাৰ ভাব নাইকিয়া হয়। বোৰ্ডিঙত থাকিবলৈ দিয়া কোনো কোনো ল'ৰাক ঘৰৰ মধুৰ স্মৃতিয়ে আমনি কৰে। ঘৰত কাৰোবাৰ অসুখ-অশান্তি হৈ থাকিলেও ল'ৰাৰ পঢ়াত ব্যাঘাত জন্মে।

মাক-দেউতাকে ভৰামতে পৰীক্ষাৰ ফলাফল নহ'ল বুলি ভাবিও বহুতো ল'ৰা-ছোৱালীয়ে স্কুলৰ ৰিপোৰ্ট ঘৰত নি দেখুৱাবলৈ ভয় কৰে। ঘৰখনত এনেকুৱা এটা পৰিবেশ লাগে যাতে ছাত্ৰৰ স্কুল ৰিপোৰ্ট সকলোৱে সহানুভূতিৰে গ্ৰহণ কৰি আগলৈ ভাল কৰাৰ বাবে তাক উৎসাহ দিয়ে।

স্কুলত হোৱা অতিমাত্ৰা প্ৰতিযোগিতায়ো কুমলীয়া মনলৈ অশান্তি মাতি আনে। অনেক শিক্ষাবিদে ভাবে যে তলৰ শ্ৰেণীবিলাকৰ পৰীক্ষাৰ ফলাফল ঘোষণা কৰোতে নামবিলাক মেধা অনুসাৰে সজাব নেলাগে। নিজৰ নাম শ্ৰেণীৰ একেবাৰে শেষৰ ফালে আছিল বাবে চাৰ্চিলৰ স্কুলীয়া জীৱন অশান্তিপূৰ্ণ আছিল— তেওঁ সেই কথা গভীৰভাৱে উপলব্ধি কৰিছিল।

স্কুলত হোৱা কাজিয়া পেচাল মানসিক অশান্তিৰ অন্য এক কাৰণ। কোনোতোহঁত ল'ৰা স্বভাৱতেই কলহপ্ৰিয়, নহ'লে এনেকুৱাও হ'ব পাৰে যে ঘৰৰ কটকটীয়া শাসনত চেপেটা লাগি থকা তাৰ মনটোৱে স্কুলৰ শিথিল সময়ৰ সুৰুঙাতেই নিজ স্বভাৱৰ পূৰ্ণ বিকাশ

ঘটায়। আনটো ল'বা আকৌ ইমান ভীৰু, নহ'লে বা শান্তিপ্ৰিয় যে লগৰীয়াৰ উৎপাত সহ্য কৰাটো তাৰ বাবে টান হৈ পৰে আৰু ক্ৰমে সি স্কুল বেয়া পাবলৈ আৰম্ভ কৰে। ঘৰত অতিপাত মৰম কৰি আলফুলীয়া কৰা একমাত্ৰ ল'বাৰ ভাগ্যতেই সাধাৰণতে এনে ঘটে। সৰু ল'বা-ছোৱালীয়ে কৰা আমোদবোৰো কেতিয়াবা অতি নিষ্ঠুৰ হয়। লগৰ ল'বাটো লেঙেৰা হ'লে, খোনা হ'লে, নাকটো চেপেটা হ'লে আনবোৰে বগৰ কৰি জোকাই। তাৰ গাৰ বৰণ, দেউতাকৰ ব্যৱসায় বা জাতিক লৈয়ো আমোদ কৰিবলৈ সিহঁত পিছ নোহোহঁকে। টলষ্টয় নিজৰ অশুৱনী ৰূপটোৰ বাবে বৰ দুখ লগাকৈ সচেতন আছিল। তেওঁৰ নিচিনা কুৎসিত চেহেৰাৰ মানুহ থাকিব পাৰে বুলি তেওঁ ভাবিবলৈয়ো টান পাইছিল। কোৱা হয় যে, সৰু চকু, ঠেক কপাল, ফোপোলা নাক আৰু দুখন ডাঙৰ কাণেৰে সৈতে দেখাত তেওঁ সাইলাখ গৰিলাটোৰ নিচিনা আছিল। এটা সময়ত এই কথা চিন্তা কৰি কৰি তেওঁ আত্মহত্যাৰ কথাও ভাবিছিল।

প্ৰথম কৈশোৰৰ ভাব প্ৰৱণতা ঃ

প্ৰথম কৈশোৰ জীৱনৰ অতিপাত ভাব প্ৰৱণতাও ল'বা-ছোৱালীৰ পঢ়াৰ ক্ষেত্ৰত অন্তৰায় হব পাৰে। বিশ্ববিখ্যাত ফৰাচী ঔপন্যাসিক বাল্‌জাক দিবাস্বপ্নৰ মায়াজালত ইমান বিভোৰ হৈ আছিল যে, শেষত শিক্ষকেও তেওঁৰ কাৰণে চেষ্টা কৰিবলৈ বাদ দিব লগা হৈছিল। ভাব প্ৰৱণতা এটা বয়সৰ স্বাভাৱিক কথা হ'লেও নানান ঘৰুৱা অশান্তি আৰু পৰাজয়ৰ গ্লানিৰ বাবেও কৈশোৰত ছাত্ৰ অতিপাত ভাব প্ৰৱণ হয়। প্ৰথম কৈশোৰত ঋতু স্ৰাৱৰ আগে আগে হোৱা দৈহিক আৰু মানসিক ক্লান্তিৰ বাবেও এগৰাকী ছাত্ৰী পঢ়াত অন্য-মনস্ক হয়। পৰ্যবেক্ষণ কৰি দেখা গৈছে যে, এই বয়সত ছোৱালীবোৰে গড় হিচাপে পৰীক্ষাত কম নম্বৰ পায়।

শ্ৰেণীত অমনোযোগিতা ঃ

সাধাৰণতে কম বুদ্ধি বৃত্তিৰ হোৱা বাবেই ল'বা-ছোৱালী শ্ৰেণীত অমনোযোগী হয়, কিন্তু সেইটোৱেই একমাত্ৰ কাৰণ নহয়। আগতে কৈ অহা অতিপাত ভাব প্ৰৱণতা বা ঘৰুৱা অশান্তিৰ বাবেও ছাত্ৰ পঢ়াত অমনোযোগী হোৱা দেখা যায়।

মাক-দেউতাকে বা শিক্ষকে, আনকি ল'ৰাটোৱে নিজেও নাজানিব পাৰে যে সি কাণেৰে কম শুনে বা চকুৰে কম দেখে। যেতিয়া শ্ৰেণীত সি শিক্ষকৰ কথাবিলাক ভালকৈ নুশুনে বা ব'ৰ্ডত লিখা কথাবিলাক ভালকৈ নেদেখে তেতিয়া স্বাভাবিকতেই তাৰ মনটো ফালৰি কাটি গৈ ক'ৰবাত ঘূৰি ফুৰেগৈ। দুৰ্বল স্বাস্থ্য আৰু অতিশয় ক্লান্তিও অমনোযোগিতাৰ অন্যান্য কাৰণ। কোনো কোনো ঘৰত ৰাতি ইমান দেৰীকৈ শুৱ লগা হয় যে ল'ৰা-ছোৱালীৰ টোপনি পূৰ নহয়। এনেবোৰ ল'ৰা-ছোৱালী শ্ৰেণীত সদায় ক'লাঘুমতীয়া হৈ থাকে। কাৰোবাৰ ভাগ্য আকৌ এনেহে যে ঘৰৰ সময়খিনিত কাম কৰিয়ে আজৰি নেপাই, গতিকে পঢ়াশালীৰ বাদে আন জিৰণি লোৱাৰ ঠায়েই নাই। অমনোযোগিতা কিছুমান লোকৰ পৰিহাৰ কৰিব নোৱাৰা চাৰিত্ৰিক দোষ।

অলসতা ঃ

অলসতা কিছুলোকৰ পৰিয়ালগত দোষ। ঘৰখনৰ যেতিয়া আটাইবিলাক মানুহেই এলেহুৱা তেতিয়া ল'ৰাটি এলেহুৱা হোৱাটোৱেই স্বাভাৱিক। ল'ৰাই কিবা এটা ভাল কাম কৰিবলৈ ল'লে ডাঙৰে উৎসাহ অনুপ্ৰেৰণা দিয়াৰ পৰিবৰ্তে যদি মাত্ৰ নিৰ্বিকাৰ হৈ বহি থাকে তেতিয়া সি কামত উদ্যম হেৰুৱায়।

বেছি কষ্ট কৰি পৰীক্ষাত ভাল নম্বৰ পোৱা ল'ৰাক শ্ৰেণীত দুষ্ট ল'ৰাবিলাকে অনেক ঠাট্টা বিদ্ৰূপ কৰে। দুষ্ট ল'ৰাহঁতৰ লগত বন্ধুত্ব কৰিবৰ বাবে আৰু সিহঁতৰ স্বীকৃতি পাবৰ বাবে পৰিশ্ৰমী ছাত্ৰয়ো পৰিশ্ৰম কৰিবলৈ এৰি দিয়ে।

ল'ৰাকালত ধিতিঙালি কৰি কটোৱা মানুহো যে পিছত ভাল হোৱাগৈ নাই এনে নহয়। কবি বাইৰণৰ বোলে স্কুলীয়া কালত কাম আছিল কেৱল ক্ৰিকেট খেলা, নাওঁ বোৱা আৰু গণ্ডগোল কৰা। বিশ্ব বিখ্যাত নাট্যকাৰ জৰ্জ বাৰ্ণাড্‌শ্বই লিখিছে—'মই মোৰ স্বাভাবিক অলসতাৰ দ্বাৰাই মগজটো নষ্ট হোৱাৰ পৰা বচাই ৰাখিছিলো—সেইবাবে স্কুল মোৰ বাবে আছিল আমনিদায়ক আৰু অৰ্থহীন।'

কোনো এটা বিষয়ত ৰাপ নাথাকিলে ছাত্ৰক কৰ্মবিমুখ যেন লাগে। বহুতো কৃতী লোকক স্কুলীয়া জীৱনত এলেহুৱা বুলি গণ্য

কৰা হৈছিল যদিও আচলতে তেওঁলোক আন কিছুমান বিষয়তহে গভীৰ আগ্ৰহী আছিল।

খেলা-ধূলাত অধিক মনোযোগ ঃ

সাধাৰণতে বুদ্ধিমান ল'ৰা-ছোৱালীবিলাকেই বাহিৰা কামতো আগভাগ লয়, সেই বুলি বাহিৰা কামত ভাগ লোৱা সকলো ল'ৰা-ছোৱালীয়ে যে বুদ্ধিমান এনেও নহয়। একোটা ল'ৰা খেলা-ধূলাৰ প্ৰতি ইমান গভীৰ ভাবে আসক্ত হৈ পৰে যে, সি পঢ়া-শুনাত পিছ পৰি যায়। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে খেলাধূলা, সঙ্গীত নাটক আদিত যোগ দিয়াটো প্ৰয়োজনীয় কথা, মাত্ৰ অভিভাৱকে চকু ৰাখিব লাগে যাতে সিহঁতে গোটেই সময়খিনি সেইবিলাক কামতে অতিবাহিত নকৰে।

পৰিয়ালৰ পৰিবেশ ঃ

ঘৰখনতেই শিশুৰ শিক্ষা আৰম্ভ হয়। ল'ৰা-ছোৱালীৰ খেলা-ধূলাৰ বস্তুবিলাক বয়স অনুপাতে এনে হব লাগে যাতে সিহঁতে সেইবিলাক লৈয়ে কল্পনাৰ মায়াজাল ৰচনা কৰিব পাৰে। বছা বছা সাধু আৰু পৌৰাণিক আখ্যানবোৰ ক'লে সিহঁতে এখন কল্পনাৰ মনোৰম ৰাজ্যত বিচৰণ কৰাৰ লগতে অনেক নীতি শিক্ষাও আহৰণ কৰে।

বহুতো অভিভাবকে স্কুললৈ পঠোৱাৰ পিছৰে পৰা ল'ৰা-ছোৱালীৰ তত্ত্বাবধান ল'বলৈ এৰি দিয়ে। পাঠ্যপুথিৰ উপৰিও ল'ৰা-ছোৱালীৰ প্ৰেৰণা যোগাব পৰা কিছুমান কিতাপপত্ৰ বা খেলা-ধূলাৰ সামগ্ৰী লাগে। অবসৰ বিনোদনৰ আহিলা নাথাকিলে মগজুৰ গতি স্থবিৰ হয়।

দাৰিদ্ৰতা ঃ

দাৰিদ্ৰতাৰ বাবে স্বাস্থ্যৰ অবনতি হয় আৰু ফলত ছাত্ৰ শিক্ষা আহৰণত পিছ পৰি যায়। দুখীয়া মানুহৰ ল'ৰা-ছোৱালী স্কুলটো সদায় উপস্থিত থাকিব নোৱাৰে। কিন্তু সাধাৰণতে টকা পইচাতকৈয়ো উৎসাহ অনুপ্ৰেৰণাৰ অভাৱতহে ল'ৰা-ছোৱালী শ্ৰেণীত পিছ পৰা হয়।

বয়সত বুদ্ধি ঃ

এক শ্ৰেণীৰ লোক আছে, তেওঁলোকৰ মগজু আনতকৈ দেৰীকৈ পৈণত হয় কিন্তু সফল পৰিণতি লাভ কৰে। অৱশ্যে

এওঁলোক সংখ্যাত সৰহ নহয়। জীৱনক মহান কৰি যোৱা বহু মনীষীৰ জীৱনী অধ্যয়ন কৰি দেখা গৈছে যে তেওঁলোকৰ সেই অসাধাৰণ বুদ্ধিবৃত্তিৰ কথা সৰুকালত কল্পনাই কৰা নহৈছিল। এওঁলোকৰ প্ৰায়বোৰেই স্কুলত মাত্ৰ মধ্যমীয়া প্ৰতিভাৰ ছাত্ৰহে আছিল। এনে লক্ষণ দেখা গৈছিল ডাৰউইনৰ পৰিয়ালৰ লোকসকলৰ গাত। ডাৰউইনৰ বংশই একেৰাহে পাঁচটা পুৰুষতে এনেকুৱা লোকৰ জন্ম দিছিল, যিসকলে ইংলেণ্ডৰ ৰয়েল চচাইটিৰ সভ্য হোৱাৰ যোগ্যতা অৰ্জন কৰিছিল। কিন্তু এওঁলোকৰ প্ৰত্যেকজনেই স্নাতকোত্তৰ কালতহে এনে প্ৰতিভাৰ পৰিচয় দিছিল।

ভাবৰ মন্থৰতা ঃ

কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালীৰ স্বভাৱতে ভাবৰ গতি অতি ধীৰ। সিহঁতৰ এটা ভাবৰ পৰা আন এটা ভাবৰ গতিলৈ সুতা বগাই যাওঁতে বহুত সময় লাগে। সেই বাবে কোনো এটা প্ৰশ্নৰ উত্তৰ দিওঁতে সিহঁতে অধিক সময় লয়।

কিছুমান অতি বুদ্ধিমান ছাত্ৰই পৰীক্ষা বেয়া কৰে। একেটা প্ৰশ্নৰে বহুত ধৰণৰ উত্তৰ সিহঁতৰ মনলৈ একে সময়তে আহি পৰে। আৰু তাৰে পৰা বাছি লৈ এটা উত্তৰ লিখি দেখে যে পৰীক্ষকে বিচৰা উত্তৰ সেইটো নহয়। আনহাতে এজন মজলীয়া ছাত্ৰৰ বাবে সেই প্ৰশ্নটোৰ এটাহে দেখ্ দেখ্ উত্তৰ থাকে আৰু তাকে লিখি পৰীক্ষাত ভাল নম্বৰ পাবলৈ সক্ষম হয়।

নিজৰ বাবেই হয়তো ল'ৰাটিক মাক-দেউতাকে বুদ্ধিমান বুলি ভাবে। আনহাতে একেটা ল'ৰাকে শিক্ষকে কোনো বুদ্ধিবৃত্তি নোহোৱা ল'ৰা বুলি গণ্য কৰে। আচলতে হয়তোবা তেওঁলোক কোনো-জনৰে ধাৰণা শুদ্ধ নহয়— ল'ৰাটোৰ বুদ্ধি বৃত্তি কিজানি মজলীয়াহে।

ব্যক্তি বা চৰকাৰৰ দায়িত্ব এইটোৱেই নহয় যে, তেওঁলোকে মাত্ৰ মস্তিস্কসম্পন্ন ল'ৰা-ছোৱালীৰহে যত্ন লব। প্ৰতিটো ল'ৰা-ছোৱালীৰ পৰা যিমানখিনি পাব পাৰি সিমানখিনি আদায় কৰিবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগিব আৰু বুদ্ধিবৃত্তি অনুসাৰে সিহঁতৰ মগজুৰ বিকাশ সাধন

হবলৈ সুবিধা দিব লাগিব। আনকি মানসিক ভাবে বাধাগ্রস্ত শিশুকো সিহঁতৰ পৰ্যায়ত শিক্ষাদান দি সহায় কৰাটো সমাজৰ এটা এৰাব নোৱাৰা দায়িত্ব। এই বিলাকৰ বাবে প্ৰয়োজন উপযুক্ত শিক্ষকৰ। উপযুক্ত বেতন ব্যৱস্থাৰ অবিহনে অৰ্হতাসম্পন্ন মানুহ শিক্ষকতা কৰিবলৈ আগবাঢ়ি নাহে। অৱশ্যে শিক্ষক বাচনি কটকটীয়া নহ'লে তেনে আশাও বৃথা হব। এজন ভাল শিক্ষকে ল'ৰা-ছোৱালীৰ মস্তিষ্কৰ উমান পায় আৰু সেই হিচাপেই সিহঁতক শ্ৰেণীত পৰিচালিত কৰে।

ল'ৰাটো কোন স্কুলত দিলে ভাল হব সেইটোৱো এটা বিচাৰ কৰি চাবলগীয়া বিষয়। কন্‌ভেণ্ট স্কুলত ল'ৰা-ছোৱালী পঢ়োৱাতো দেখা যায় আজিকালি একপ্ৰকাৰ আভিজাত্যই হৈ পৰিছে। কন্‌ভেণ্ট স্কুল বেয়া বুলি কোৱা নাই, কিন্তু কন্‌ভেণ্ট হ'লেই নহয়, স্কুলখন ভালো হব লাগিব। অনেক সময়ত দেখা যায় যে স্থানীয় এখন চৰকাৰী বা সাহায্যপ্ৰাপ্ত ভাল স্কুল থকা স্বত্বেও মাক-দেউতাকে ল'ৰা-ছোৱালীক ইংৰাজী স্কুললৈ পঠায়। তাৰ দ্বাৰা সিহঁতৰ কিমানখিনি উপকাৰ হয় সিও ভাবি চাবলগীয়া কথা।

যেতিয়া ল'ৰাটোৱে পৰীক্ষাত বেয়া কৰে তেতিয়া মাক-দেউতাকে শিক্ষক বা স্কুলখনৰ গাত দোষ দিয়ে— শিক্ষকে আকৌ ওলোটাই ল'ৰাটি বা মাক-দেউতাকক দোষাৰোপ কৰে। চাবলৈ গলে কাৰণটো প্ৰধানকৈ সমূহীয়া। ল'ৰাটোৰ বুদ্ধি বৃত্তি, মাক-দেউতাকৰ ব্যক্তিত্ব আৰু পৰিচালনা শক্তি, শিক্ষকৰ অৰ্হতা আৰু ব্যক্তিত্ব—এই সকলো বিলাকৰ সমাহাৰতহে ছাত্ৰ-ছাত্ৰীৰ মগজুৰ উৎকৰ্ষ সাধন হয়। ◻ ◻



শিশুৰ স্বাস্থ্য সম্পৰ্কীয় গোটাচেৰেক কথা

আজি আমি এই চ'ৰাত কোনো এটি নিৰ্দিষ্ট বিষয়ৰ আলোচনালৈ নগৈ, প্ৰয়োজনীয় বুলি অনুভৱ কৰা দুই এটা কথাহে অ'ৰ ত'ৰ পৰা থুপিয়াই আনি থুলমূলকৈ আলোচনা কৰিম।

শিশুৰ আহাৰ সম্পৰ্কে দুটামান কথা আছে। জন্মৰ পিছতে শিশুক কি আহাৰ দিব লাগে—সেই বিষয়ে আধুনিকা মাতৃসকলৰ মনত নানা প্ৰশ্নৰ উদয় হয়। আগৰ দিনৰ মাতৃসকলৰ মনলৈ কিন্তু তেনে প্ৰশ্ন অহা নাছিল, কাৰণ তেওঁলোকে সহজাত জ্ঞান আৰু বুদ্ধিৰে জানিছিল যে স্তনদুগ্ধই শিশুৰ বাবে শ্ৰেষ্ঠ আহাৰ। আজিৰ দৰে আগৰ দিনৰ মাতৃসকলৰ মনত স্তনদুগ্ধ দিবলৈ কোনো সংকোচ-বোধ নাছিল। এতিয়া বিংশ শতাব্দীৰ সপ্তম দশকত শিশু বিজ্ঞানী সকলেও বহু পৰীক্ষা-নিৰীক্ষাৰ অন্তত জোৰেৰে প্ৰচাৰ কৰিবলৈ বাধ্য হৈছে যে স্তনদুগ্ধই শিশুৰ বাবে সৰ্বশ্ৰেষ্ঠ আহাৰ। পশ্চিমীয়া দেশ সমূহত এতিয়া প্ৰচাৰ কৰা হৈছে "ব্ৰে'ষ্ট ইজ বে'ষ্ট" বুলি অৰ্থাৎ স্তনেই শ্ৰেষ্ঠ বুলি। আমি আমাৰ দেশত "ব্ৰে'ষ্ট ইজ মাষ্ট" অৰ্থাৎ স্তন অপৰিহাৰ্য বুলি প্ৰচাৰ চলালে কিজানি একো বেয়া নহব।

শিশু জন্ম হোৱাৰ প্ৰথম চাৰিদিন মানলৈ মাতৃৰ স্তনত যি গাখীৰ উৎপাদন হয়, সি অধিক উৎকৃষ্ট প্ৰোটিনেৰে সমৃদ্ধ। এই সময়ত স্তনৰ গাখীৰত ইমান বেছি প্ৰোটিন থাকে যে গৰম কৰিলে গোট মাৰিব। ঈষৎ হালধীয়া ৰঙৰ এনে খাদ্য নৱজাতকৰ দেহৰ বাবে অতি প্ৰয়োজনীয়। এই গাখীৰক 'কল'ষ্ট্ৰাম' (Colostrum) বোলা হয়। 'কল'ষ্ট্ৰাম'ত থকা প্ৰোটিন শিশুৱে সহজেই হজম কৰিব পাৰে। 'কল'ষ্ট্ৰাম'ৰ মাধ্যমেদি মাতৃৰ গাৰ পৰা শিশুৰ দেহলৈ বিস্তাৰিত হয় ৰোগ প্ৰতিৰোধৰ শক্তি, কাৰণ 'কল'ষ্ট্ৰাম', 'এন্টিবদি' নামৰ

বিশেষ পদাৰ্থৰে পৰিপূৰ্ণ। নৱজাত শিশুক আন যি আহাৰেই নুখুৱক লাগে সি মাতৃৰ গাখীৰৰ পৰিপূৰক হব নোৱাৰে। অকল সেয়ে নহয়, এই সময়ত শিশুৱে মাতৃৰ স্তনত মুখ দি চুপিলেহে স্তনৰ গাখীৰ উৎপাদিকা শক্তি আৰম্ভ হয় আৰু ই ক্ৰমাগত ভাৱে প্ৰবাহমান হৈ থাকে। শিশুৰ ওঁঠৰ স্পৰ্শইহে পয়োধৰৰ উৰ্বৰা শক্তি বৃদ্ধি কৰিব পাৰে। যি পোঁৱতীৰ স্তন প্ৰথম পৰ্য্যায়তে শিশুৰ অধৰ স্পৰ্শৰ পৰা বঞ্চিত হয় তেওঁ দুগ্ধদানৰ ক্ষমতাও হেৰুৱায়। অৱশ্যে তাৰ বিকল্প ব্যৱস্থা নোহোৱা নহয়। শিশু বা মাতৃৰ কোনো দৈহিক কাৰণত দুগ্ধদান সম্ভৱ নহ'লে মাতৃয়ে দিনে দুই তিনিবাৰকৈ হাতেৰে চেপি বা ব্ৰে'ষ্ট পাম্পৰ সহায়েৰে গাখীৰ উলিয়াই পেলাব লাগে। তেতিয়াহে স্তনলৈ প্ৰবাহিত হোৱা গাখীৰৰ সুঁতি অব্যাহত থাকে।

কিবা অসুখ বিসুখৰ বাবে মাতৃয়ে নিজৰ গাখীৰ দিবলৈ অক্ষম হ'লে অৱশ্যে আন গাখীৰ দিব লগা হয়। আন গাখীৰৰ ভিতৰত গৰুৰ বা মহৰ গাখীৰকে সাধাৰণতে দিয়া হয়। কিন্তু বহুতে গৰুৰ গাখীৰ দিলে তাক বেছিকৈ পানী মিহলাই পনীয়া কৰি খুৱায়। ফলত শিশু ভালকৈ বাঢ়িব নোৱাৰা হয়। গৰুৰ গাখীৰ দিলে তাত পানী মিহলোৱাৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই, মাত্ৰ তাক ভালকৈ উতলাই গৰম কৰি অলপ চেনি মিহলাব লাগে। প্ৰতি তিনি আউন্স গৰুৰ গাখীৰত এচামুচমান চেনি মিহলাব লাগে। গুৰি গাখীৰ দিব লগা হ'লে প্ৰতি এক আউন্স পানীত টিনত থকা চামুচখনেৰে এচামুচকৈ গুৰি গাখীৰ গুলিব লাগে। দুই আউন্স খুৱাব লাগিলে দুচামুচ, তিনি আউন্স খুৱাব লাগিলে তিমি চামুচ—এইদৰে। ফীডিং বটলত আউন্সৰ ডাগ কটা থাকে। ফীডিং বটল ব্যৱহাৰ কৰিলে গাখীৰ খুউৱাৰ আগত আৰু পিছত তাক ভালকৈ উতলা পানীৰে ধুব লাগে। অন্য আধাজুলীয়া আহাৰ তিনিমাহৰ আগত শিশুক দিয়াৰ কোনো প্ৰয়োজন নাই।

দাঁত গজাৰ পিছৰ পৰা মাক-দেউতাকে শিশুৰ দাঁতৰ যত্ন লোৱা উচিত। 'কেৰিজ-টুথ' বা দাঁত পচাটোৱেই হ'ল শিশুৰ সচৰাচৰ হোৱা দাঁতৰ ৰোগ। মুখত 'পোকে খোৱা দাঁত', মানে পচাদাঁত থাকিলে শিশুৰ স্বাস্থ্যৰ উন্নতি নহয়। চেনি জাতীয় বস্তু যেনে—লজেন্স, টফি, মৰটন, গুৰ, চেনি আদি বেছিকৈ খাই থকা ল'ৰা-ছোৱালীৰেই দাঁত পচে। এনে মিঠা বস্তুবিলাক আঠা লাগি দাঁতৰ ওপৰ ভাগত

লাগি ৰয় আৰু পিছত তাত মুখতে থকা সাধাৰণ বীজাণুবোৰে ক্ৰিয়া কৰি এবিধ এচিদ তৈয়াৰ কৰে। এই এচিদেই দাঁত খহাবলৈ ধৰে। এনেকৈয়ে দাঁত পচে। সেই বাবে যিমানদূৰ পৰা যায় এই বিলাক বস্তু ল'ৰা-ছোৱালীক খাবলৈ বাধা দিব লাগে আৰু খালেও খাই উঠাৰ পিছতে পানীৰে মুখ কুলি কুলি কৰিবলৈ শিকাব লাগে। আমাৰ এটা দস্তুৰ আছে যে আমি ল'ৰা-ছোৱালী থকা মানুহৰ ঘৰলৈ গলে হাতত টফি, চকলেট আদি লৈ যাওঁ। ল'ৰা-ছোৱালীয়ে কান্দিলেও টফি লজেন্স দি ফুচুলাওঁ। এই বিলাক কথাই সিহঁতৰ দাঁত সোনকালে নষ্ট হোৱাত যথেষ্ট সহায় কৰে।

ল'ৰা-ছোৱালীৰ অসুখ-বিসুখ হ'লে চিকিৎসকৰ সহায় লব লগা হয়। কিন্তু কেৱল ঔষধেই ৰোগ নিৰাময় নকৰে। ঔষধৰ লগতে পথ্যৰ কথাটো সদায় চিন্তা কৰিব লাগে। বেহজমী হৈ সাধাৰণ পেটৰ অসুখ হ'লে ঔষধ নিদি এসাজ বা দুসাজ লঘোন দিলেই শৰীৰ সুস্থ হৈ পৰে। এটা কথা এইখিনিতে মনলৈ আহিছে। গ্ৰহণী হ'লে, পেট চলিলে বহুতো মানুহে ল'ৰা-ছোৱালীক পানী খাবলৈ বন্ধ কৰি দিয়ে। তেওঁলোকে হয়তো ভাবে যে পানী খালে বেছিকৈ শৌচ হব। কিন্তু কথাটো সম্পূৰ্ণ ওলোটা। পেট চলিলে ল'ৰা-ছোৱালীক যিমান পাৰি পানী খুৱাব লাগে। পানীৰ লগত সামান্য পৰিমাণৰ নিমখ গুলি দিয়াতো আৰু ভাল। পেট চলিলে শৰীৰৰপৰা বহু পৰি-মাণৰ পানী বাহিৰলৈ ওলায় যায়; লগতে নিমখ জাতীয় পদাৰ্থও দেহে লোকচান কৰে। এই লোকচান পূৰাব লাগে। পেট চলিলে সামান্য লুণীয়া পানী বেছিকৈ খাবলৈ দিয়াটোহে মুখ্য কথা বুলি ভাবিব লাগে—ঔষধ গৌণহে। ঔষধ অৱশ্যে লাগিব।

এনেবোৰ খুটি-নাটি কথাৰ লেছেৰি বুটলি শেষ কৰিব নোৱাৰি। ভৱিষ্যতে এনেধৰণৰ আৰু দুই এটা কথা আলোচনা কৰাৰ আশা ৰাখি সদ্যহতে আমি এই প্ৰসঙ্গ সামৰিলো। কিন্তু স্বাস্থ্য বুলিলে কেৱল দৈহিক স্বাস্থ্যৰ কথাই বুজিলে ভুল হব। স্বাস্থ্যৰ সংজ্ঞাই হ'ল—সম্পূৰ্ণ দৈহিক, মানসিক আৰু নৈতিক সুস্থতা। সবল দেহ, উশৃংখল মন আৰু দুৰ্বল মেধাৰে কোনো ব্যক্তিয়ে কাৰো উপকাৰ সাধিব নোৱাৰে। নিজৰো নোৱাৰে, সমাজৰো নোৱাৰে। সুন্দৰ আৰু সংস্কৃত মন এটা গঢ়িবৰ বাবে শৈশৱ আৰু কৈশোৰেই হ'ল উত্তম সময়। ইয়াক গঢ়াৰ কমাৰশাল হ'ল ঘৰখন। মৰম চেনেহ

আৰু পৰিমিত শাসন থকা এখন ঘৰতহে শিশুৱে এটা সুস্থ সবল আৰু সংযমী মন গঢ়িব পাৰে।

ল'ৰা-ছোৱালী অনুকৰণ প্ৰিয়। কিন্তু সিহঁতে কেৱল যে বাহ্যিক কথাবোৰেই অনুকৰণ কৰে এনে নহয়, সিহঁতে মাক-দেউতাকৰ ভিতৰৰ দোষ-গুণবোৰো সমানে অনুকৰণ কৰে। মাক-দেউতাকৰ দয়া, ক্ষমা, স্নেহ, সহিষ্ণুতা, ধৈৰ্য, সততা আদি গুণবোৰ ল'ৰা-ছোৱালীৰ অন্তৰলৈ সহজে সংক্ৰমিত হয়। কোনো কথাই সিহঁতৰ স্পৰ্শকাতৰ মনত জোকাৰ নিদিয়াকৈ নেথাকে। কথাৰে প্ৰকাশ কৰাৰ ক্ষমতা নেথাকিলেও অনুকৰণ কৰিব পৰা ষোল্লঅনা ক্ষমতাই সিহঁতৰ থাকে।

কিমান বয়সত ল'ৰা-ছোৱালী স্কুলত নাম লগাব লাগে সেই সম্পৰ্কে আজিকালিৰ অভিভাৱক সকলে কোনো ধৰা বন্ধা নীতি অনুসৰণ কৰে বুলি অনুমান নহয়। শিশুৰ মগজুৰ গঠন পৰিপূৰ্ণ হোৱাৰ আগতেই পঢ়াশালীলৈ পঠোৱাতো ওপজাৰ পিছতে গোটাভাত যচাৰ নিচিনা কথা। মগজুৱে কোনো এটা বস্তু গ্ৰহণ কৰিবলৈ প্ৰস্তুত হোৱাৰ আগতেই তাক জোৰ কৰি কৰাব খুজিলে পৰিণতি বেয়া হয়। ইংলেণ্ড, আমেৰিকা আদি দেশ সমূহত পাঁচ বছৰ বয়স হোৱাৰ আগতে কোনো ল'ৰা-ছোৱালীকে পাঠ্যক্ৰম থকা স্কুলত (ফৰমেল স্কুল) নাম লগাবলৈ দিয়া নহয়। আমাৰ বহুতে আজিকালি অধিক উৎসাহী হৈ চাৰি বছৰমান বয়স হ'লেই ল'ৰা-ছোৱালী পঢ়াশালীলৈ পঠায়। দূৰ ভৱিষ্যতত ইয়াৰ পৰিনাম সন্তোষজনক হব বুলি আশা কৰিব নোৱাৰি। আজিকালি মন্টেচৰী বুলি চলাই থকা বহুতো ব্যৱসায়িক ভিত্তিৰ স্কুল প্ৰকৃতাৰ্থত কিমানদূৰ মন্টেচৰী আহিৰ তাক জনালোকে জানে। খেলা-ধূলাৰ মাধ্যমেৰে শিক্ষা দিয়াৰ কোনো ব্যৱস্থাই তাত নেথাকে। এইবিলাকৰ দ্বাৰা মাক-দেউতাকৰ কিবা উপকাৰ হ'লেও ল'ৰা-ছোৱালীৰ বিশেষ একো উপকাৰ নহয়। তদুপৰি আজিকালি ইংৰাজী মাধ্যমৰ স্কুল বিলাকত পঢ়াৰ পাঠ্যক্ৰম আৰু ঘৰত কৰিবলৈ দিয়া কামৰ হেচা ইমান বেছি যে কণ কণ ল'ৰা-ছোৱালীবিলাক তাৰ হেচাতেই চেপেটা লাগে। লগতে সিহঁতৰ বহুতৰে কামৰ তালিকাত আছে সঙ্গীতৰ ক্লাচ, নাচৰ ক্লাচ, নহ'লে খেলা-ধূলাৰ প্ৰশিক্ষণ ক্লাচ। স্কুল ছুটীৰ পিছত ঘৰলৈ আহি আকৌ সিহঁত তালিকাভুক্ত কামতেই সোমাই পৰিব লগা হয়। ফলত সিহঁতৰ স্বাভাৱিক বুদ্ধি বৃত্তিৰ

স্ফুৰণ হবলৈ সুবিধা নেথাকে। ল'ৰা-ছোৱালীক যথেষ্ট আজৰি সময় লাগে—যাতে সিহঁতে আপোনমনে উমলি জামলি নিজৰ কল্পনাক উদ্দীপিত কৰিব পাৰে। তেতিয়াহে সিহঁতে মনৰ আকাশত বহুবৰ্ণ পাখীৰ ডেউকাৰে উৰিব পাৰে। এই কল্পনাৰ জগতখনেই শিশুৰ আচল জগত—তাতেই মৌলিক ভাব চিন্তা আৰু মেধাৰ বীজ অঙ্কুৰিত হয়। আমি এই কথা কোৱাৰ উদ্দেশ্য এইটো নহয় যে ল'ৰা-ছোৱালীক নাচ-গানৰ শিক্ষা বা খেলা-ধূলাৰ শিক্ষা দিব নেলাগে। আমি মাত্ৰ কব খুজিছো যে সিহঁতৰ গোটেই সময়খিনি তালিকা-ভুক্ত কামেৰেই পৰিপূৰ্ণ নকৰি, সিহঁতৰ নিজলৈয়ো যথেষ্ট সময় আছুতীয়াকৈ ৰাখিব লাগে।

শিক্ষাবিদসকলৰ মতৰ লগত আমিও কওঁ যে পাঠ্যপুথিত নথকা সুকুমাৰ শিল্প শিক্ষা, সাঁতোৰা, টেনিচখেলা আদি সকলো বিষয়তে পাৰ্গত কৰিবলৈ চেষ্টা কৰাৰ পৰিবৰ্তে শিশুৰ ৰুচি অনুসৰি প্ৰশিক্ষণ দিয়াব পাৰিলেহে লাভজনক কথা হয়। □ □



বিকলাংগ শিশু

ভাৰতবৰ্ষত বিকলাংগ লোকৰ সংখ্যা কিমান হব তাক সঠিককৈ নিৰ্ণয় কৰা টান। এই বিষয়ত হিচাপ লওঁতা সকল নানা আহকালৰ সন্মুখীন হয়। মানুহে পৰিয়ালত এজন বিকলাংগ লোক থাকিলেও আছে বুলি ক'বলৈ বেয়া পায়; নিজৰ মনত থকা অপৰাধবোধৰ বাবে বা সামাজিক মৰ্যাদা হানিৰ ভয়তে মানুহে এনেদৰে আচৰণ কৰে। ফলত সঠিক পৰিসংখ্যা বাহিৰ কৰাত বাধাৰ সৃষ্টি হয়। তথাপি মোটামুটি হিচাপে হ'লেও ইয়াৰ এটা সংখ্যা নিৰ্ণয় কৰা হৈছে। সেইমতে অন্ধলোকৰ সংখ্যা হ'ল ন-নিযুত; বধিৰ লোকৰ সংখ্যা ডেৰ নিযুতৰ পৰা দুই নিযুত; শাৰীৰিক ভাবে পঙ্গুলোক, পাঁচৰ পৰা ছয় নিযুত (প্ৰবল ভাবে আক্ৰান্ত); আৰু মানসিক ভাবে বাধাগ্ৰস্ত শিশুৰ সংখ্যা দুই নিযুত।

বিকলাংগ শিশুক স্কুলীয়া শিক্ষা দিয়াৰ বিষয়ে চিন্তা-চৰ্চ্চা আৰম্ভ হয়—ফৰাচী বিপ্লবৰ আগে আগে ফ্ৰান্সত। ফৰাচী সকলেই প্ৰথমে বিকলাংগ শিশুৰ বাবে বিদ্যালয় স্থাপন কৰে। উনবিংশ শতিকাৰ শেষ দুই দশকতহে ভাৰতবৰ্ষত অন্ধ আৰু মূক বধিৰ সকলৰ বাবে বিদ্যালয় এটা দুটাকৈ স্থাপন হবলৈ ধৰে। ১৮৮৪ চনত পোনতে, অমৃতসৰত এটা অন্ধ বিদ্যালয় স্থাপন কৰা হয়। উনৈশ শ শতিকাতে আৰম্ভ হ'লেও, বিকলাংগ সকলৰ বাবে বিদ্যালয় স্থাপনৰ প্ৰসাৰ ১৯৪৭ চনলৈকে অতি ধীৰ গতিৰেহে চলে। স্বাধীনতাৰ পিছত অন্ধ সকলৰ বাবে বিদ্যালয়ৰ সংখ্যা বাঢ়ি পাঁচগুণ হয়, বধিৰসকলৰ বাবে বিদ্যালয়ৰ সংখ্যা হয় চাৰিগুণ আৰু মানসিকভাবে বাধাগ্ৰস্ত সকলৰ বাবে হয় ত্ৰিশগুণ। কিন্তু এই সংখ্যাবৃদ্ধি দেখাত চমৎকাৰ

যেন লাগিলেও সামগ্ৰিক ভাবে চালে দেখা যায় যে ভাৰতবৰ্ষত শতকৰা মাত্ৰ চাৰিভাগ শাৰীৰিক ভাবে পঙ্গু শিশুৱে আৰু শতকৰা মাত্ৰ ০'২ ভাগ মানসিক বাধাগ্ৰস্ত শিশুৱেহে এতিয়ালৈকে শিক্ষাৰ ন্যূনতম সুবিধাখিনি পাইছে। এইফালৰ পৰা চালে দেখা যায় যে বিকলাংগ শিশুৰ বিৰাট সমস্যাটোৰ সমাধানৰ পথ এতিয়াও দুৰতিক্ৰম্য হৈয়ে আছে।

অন্ধসকলৰ বাবে অৱশ্যে সমাজ কল্যাণমূলক অনুষ্ঠানসমূহে আৰু চৰকাৰে সম্প্ৰতি নানাবিধ আঁচনি গ্ৰহণ কৰি এইসকল লোকৰ উন্নতিৰ বাবে ভালেখিনি কাম কৰিছে। ১৯৫২ চনত বোম্বে মহানগৰীত অন্ধসকলৰ বাবে এখন অখিল ভাৰত ভিত্তিৰ অভিবৰ্তন হয় আৰু তাতে "নেচনেল্ এছ'চিয়েচন ফৰ দি ব্লাইণ্ড" নামৰ সংগঠনৰ জন্ম হয়। প্ৰধানকৈ এই সংগঠনে আশাশুধীয়া ভাবে কামত লাগি থকাৰ বাবেই অন্ধসকলৰ বাবে বৰ্তমান ভাৰতবৰ্ষত ২১০ খনতকৈয়ো অধিক বিদ্যালয় স্থাপিত হৈছে।

চকুৰে দেখা ল'ৰা-ছোৱালীক যি শিক্ষা দিয়া হয়, বিষয়বস্তুৰ ফালৰ পৰা অন্ধ ল'ৰা-ছোৱালীকো সেই একে শিক্ষাই দিয়া হয়। অন্ধ ল'ৰা-ছোৱালীকো গণিত, বিজ্ঞান, সাহিত্য, বুৰঞ্জী, সমাজবিজ্ঞান আৰু ভূগোলৰ শিক্ষা দিয়া হয়। গণিত, বিজ্ঞান আৰু ভূগোল শিক্ষাৰ বাবে কিছুমান বিশেষ সঁজুলিৰ সহায় লোৱা হয়। অন্ধসকলক সকলো ধৰণৰ শিক্ষাকে দিয়া হয় ব্ৰেইলি পদ্ধতিৰে।

এইখিনিতে, ব্ৰেইলি পদ্ধতিনো কি আৰু ইয়াৰ সূত্ৰপাত কেনেকৈ হ'ল, সেই বিষয়ে দুআষাৰ কোৱা উচিত হব। চমুকৈ কবলৈ হ'লে, ব্ৰেইলি পদ্ধতি হ'ল, বিভিন্ন প্ৰকাৰে সজোৱা ছটা উঠা উঠা বিন্দুৰ সমষ্টি। এই ছটা উঠঙা বিন্দুকে, আখৰ, সংখ্যা আৰু নানান সাংকেতিক চিহ্ন বুজাবলৈ বিভিন্ন প্ৰকাৰে সজোৱা হয়।

১৮২৯ চনত লুই ব্ৰেইলিয়ে এই পদ্ধতিৰ জন্ম দিয়ে। ব্ৰেইলি কেৱল অন্ধসকলৰ এজন যে নামজ্বলা শিক্ষকেই আছিল এনে নহয়, তেওঁ সেই সময়ৰ পেৰিছৰ এজন প্ৰসিদ্ধ অৰগেণবাদকো আছিল। ব্ৰেইলি নিজেও আছিল অন্ধ। তিনিবছৰ বয়সতে পৃথিৱীৰ ছবি তেওঁৰ চকুৰপৰা মোচ খাই গৈছিল। তেওঁৰ দেউতাক আছিল ঘোঁৰাৰ জিন তৈয়াৰ কৰা এজন মুচি। দেউতাকৰ চামৰাৰ কাম কৰা দোকানতে উমলি জামলি শিশু ব্ৰেইলি ডাঙৰ হৈছিল। দেউতাকৰ

কামত নহা চামৰাৰ টুকুৰা বিলাকত সৰু ল'ৰাটিয়ে বিন্ধনাৰে কিছুমান বিন্ধা কৰি বৰ আনন্দ পাইছিল। তিনিবছৰ বয়সত এদিন তেওঁ সেইদৰে এটুকুৰা পেলনীয়া চামৰাত মুচিৰ বিন্ধনাটোৰে ফুটা

BRAILLE ALPHABET

A B C D E F G H I J
K L M N O P Q R S T
U V X Y Z and for of the with
W Fraction sign Numeral sign Poetry sign Apostrophe sign Hyphen Dash
Lower signs ; : . ! ( ) ?

ইংৰাজীত ব্ৰেইলি লিপি

কৰি থাকোতে কেনেবাকৈ বিন্ধনাটো উফৰি আহি তেওঁৰ চকুত আঘাত কৰে আৰু ফলত তেওঁ চিৰদিনৰ বাবে অন্ধ হৈ পৰে।

পেৰিছৰ অন্ধ স্কুলত তেওঁ প্ৰথমে ছাত্ৰ আৰু পিছত শিক্ষক হিচাপে নিযুক্ত হয়গৈ। কিন্তু ল'ৰালি কালৰে পৰা এটা কথাই তেওঁৰ মনত প্ৰায়ে দোলা দি আছিল। তেওঁ যে সেইদিনা দেউতাকৰ দোকানত বিন্ধনাৰে বিন্ধা কৰা চামৰাৰ সেই ফুটা কেইটা চাবলৈ নেপালে! এই কথাটোৰ বাবে তেওঁৰ অসহায় মনটোৱে হাহাকাৰ কৰি উঠিছিল। এইদৰে ভাবি থাকোতে এদিন তেওঁৰ মনত এটা কথাৰ উদয় হ'ল। যদি বিন্ধনাটোৰে চামৰা টুকুৰাৰ আধাহে মাত্ৰ ফুটায় তেতিয়া ওলোটা ফালে নিশ্চই হাতেৰে চুই চাব পৰা একোটা বিন্দু হব! এই ভাবৰ সফল পৰিণতি স্বৰূপেই ব্ৰেইলি পদ্ধতিৰ জন্ম হ'ল। এই চিন্তাৰেই পৰিচালিত হৈ লুই ব্ৰেইলিয়ে ছটা উঠা উঠা বিন্দুৰ সহায়েৰে বৰ্ণ, সংখ্যা আৰু চিহ্ন আদি লিখাৰ সাংকেতিক এক বৈজ্ঞানিক প্ৰণালী আবিষ্কাৰ কৰি উলিয়ালে। বৰ্তমান

আৰু কিছু উন্নত কৰি এই পদ্ধতি পৃথিবীৰ সকলোবোৰ অন্ধ শিক্ষাৰ বিদ্যালয়তে আশাতীত সফলতাৰে ব্যৱহাৰ কৰা হৈছে।

যি জন অন্ধই ব্ৰেইলি আখৰ বুজি নেপাই তেওঁ যদি ব্ৰেইলি লিখা কাগজখন চুই বা মোহাৰি চায়, তেতিয়া হয়তো ক'ব—এইখন এখন খহটা কাগজ, কিন্তু ব্ৰেইলি জনা অন্ধজনে তেওঁৰ স্পৰ্শকাতৰ আঙুলিৰে তাত ভাব-অনুভূতি আৰু হাঁহি-কান্দোনৰ খোৰাক বিচাৰি পাব। আঙুলি স্পৰ্শৰেই তেওঁ জ্ঞানৰ মন্দিৰটো প্ৰবেশ কৰে। ব্ৰেইলি পদ্ধতিৰ টাইপ ৰাইটাৰত তেওঁলোকে আখৰ টাইপ কৰে—ব্ৰেইলি আহিৰে নিৰ্মিত দাবা খেলৰ গুটিৰ সহায়ত দাবা খেলি তেওঁলোকে খেলৰ আনন্দ উপভোগ কৰে।

ব্ৰেইলি পদ্ধতিৰ কিতাপ পত্ৰ ছপাবৰ বাবে ভাৰতবৰ্ষত চাৰিটা চৰকাৰী আঞ্চলিক ছপাশাল আছে। এই কেইটা বোম্বে, মাদ্ৰাজ, কলিকতা আৰু ডেৰাদুনত অৱস্থিত। ডেৰাদুনত এটা কেন্দ্ৰীয় ব্ৰেইলি গ্ৰন্থাগাৰো আছে। বহুতো অন্ধ বিদ্যালয়ত নিজা নিজা একোটা ব্ৰেইলি পুথিভঁৰাল আছে। বোম্বেত 'নেচনেল এছ'চিয়েচন ফৰ দি ব্লাইণ্ড' চলোৱা এটা 'কথা কোৱা' পুথিভঁৰাল আছে। এই পুথিভঁৰালত স্কুলীয়া পাঠ্যক্ৰমৰ কিতাপ আৰু অন্যান্য সাধাৰণ জ্ঞানৰ পাঠ ৰেকৰ্ড ফলি আৰু টেপত ৰেকৰ্ড কৰি থোৱা হয়। এই বিলাক শতকৰা মাত্ৰ পোন্ধৰ টকা হাৰত বিভিন্ন অন্ধ বিদ্যালয় আৰু গাইগুটীয়া ভাবেও অন্ধ ব্যক্তিক ধাৰলৈ দিয়া হয়।

কাৰ্যক্ষম অন্ধলোকসকলক বিভিন্ন চাকৰিত নিয়োগ কৰি তেওঁলোকক অৰ্থনৈতিক ভাবে স্বাৱলম্বী কৰি তুলিবলৈ 'নেচনেল এছ'চিয়েচন ফৰ দি ব্লাইণ্ড' নানা কাৰ্যপন্থা হাতত লৈছে। বৰ্তমান প্ৰায় দুহেজাৰ অন্ধলোকে দেশৰ বিভিন্ন উদ্যোগ প্ৰতিষ্ঠানত কাম কৰে। বেছিভাগ কামেই পুনঃপৌনিক কৰি থাকিব পৰা কৌশলহীন কাম। এইবিলাক যেনে—পেকিং কৰা, ভাঁজ লগোৱা, বটলত লেবেল লগোৱা, বটল ধোৱা, মেচিনৰ পৰা ওলোৱাৰ পিছত বস্তুবিলাক থাক পাতি থৈ যোৱা আদি কাম। আনসকল অন্ধলোকে আকৌ দৰ্জীৰ কাম, লিফ্ট চালকৰ কাম আৰু টেলিফোন অ'পাৰেটৰ আদিৰ নিচিনা কামত নিয়োজিত হৈছে।

এইবিলাকৰ বাদেও বিদ্যালয়ৰ শিক্ষা সমাপ্ত কৰাৰ পিছত অনেক অন্ধলোকে নিজ বিদ্যা বুদ্ধিৰে চাকৰি বা ব্যৱসায় কৰি তাক

সার্থকভাবে ৰূপায়িত কৰিছে। ইয়াৰ ভিতৰত উকীল, বীমা কোম্পেনীৰ এজেন্ট, সঙ্গীত শিক্ষক, অন্ধ বিদ্যালয়ৰ শিক্ষক আৰু দোকানীৰ কামেই প্ৰধান। এই সকলোবিলাক ধৰি ভাৰতত সম্প্ৰতি প্ৰায় পাঁচ হেজাৰ অন্ধলোক বিভিন্ন কামত নিয়োজিত হৈ আছে।

অৱশ্যে শিক্ষিত বা প্ৰশিক্ষণপ্ৰাপ্ত বহু সংখ্যক অন্ধলোকো নিবনুৱাহৈ আছে। নিবনুৱা সমস্যা আমাৰ দেশৰ এটা জাতীয় সমস্যা আৰু ইয়াৰ সমাধানৰ পথো সহজ নহয়। বহুতে হয়তো যুক্তি দিব পাৰে যে—যিহেতু দৃষ্টিশক্তি থকা সবল সুস্থ শিক্ষিত নিবনুৱাৰ সমস্যাটোৰেই সমাধান কৰিব পৰা নাই, অন্ধসকলক কৰ্ম সংস্থাপন দিয়াৰ কথা কিয় চিন্তা কৰিব লাগে? এই যুক্তিৰে পৰিচালিত হ'লে অন্ধসকলৰ প্ৰতি অবিচাৰ আৰু অৱহেলা কৰা হব আৰু তেওঁলোকৰ নাগৰিকত্বকো অপমান কৰা হব।

দৃষ্টি শক্তি হেৰুৱালেও তেওঁলোক আন সকলৰ সৈতে দেশৰ সমান নাগৰিক বুলি বিবেচিত হব লাগিব। আনহাতেদি আকৌ অন্ধসকলৰ কৰ্ম নিপুনতাও অতি প্ৰশংসনীয় — যিসকলে তেওঁলোকক কামত নিয়োগ কৰিছে তেওঁলোকৰ পৰাই এই কথা জানিব পৰা গৈছে। অন্ধসকলৰ নিয়মানুবৰ্তিতা, তেওঁলোকৰ সময়ানুবৰ্তিতা আৰু কামৰ উৎপাদন ক্ষমতাত নিয়োগকৰ্তাসকল মুগ্ধ। অৱশ্যে তেওঁলোকৰ এটা সীমাবদ্ধতা আছে আৰু সেই সীমাবদ্ধতাৰ মাজেৰেই তেওঁলোকে নিজৰ কাম সুচাৰুৰূপে সম্পাদন কৰে।

মূক বধিৰ শিশু ঃ

এটা কথা কাৰো অবিদিত নহয় যে যিসকল শিশু শ্ৰৱণ শক্তি নোপোৱাকৈ জন্ম হয় বা কেঁচুৱা অৱস্থাতে শ্ৰৱণ শক্তি হেৰুৱায়, তেওঁলোক বাক্‌শক্তিৰো অধিকাৰী হব নোৱাৰে। তেওঁলোক হয় মূক। ডাঙৰে কথা কোৱা শুনি শুনি কেঁচুৱাই সেই অনুকৰণেৰে মাত মাতিবলৈ শিকে আৰু কথা কবলৈ আৰম্ভ কৰে। যি কেঁচুৱাৰ কাণত শব্দ অৰ্থহীন, সেই কেঁচুৱাই স্বৰযন্ত্ৰ আৰু শব্দ উচ্চাৰণৰ বাবে লগা আন সকলো পেশী সুস্থ সবল হোৱা স্বত্বেও কথা নকয়। তেওঁলোক বাস কৰে এখন নিস্তব্ধ পৃথিবীত। শব্দ হৈছে সংযোগৰ আহিলা। শব্দৰ সহায়েৰেই এজনে আনজনৰ লগত ভাৱ অনুভূতিৰ আদান প্ৰদান কৰে। শব্দৰ সহায়েৰেই মানুহে অভাৱ অভিযোগ

প্ৰকাশ কৰে আৰু নজনা কথাটো আনৰ পৰা জানি শুনি মনৰ অপাৰ কৌতুহল প্ৰশমিত কৰে। কিন্তু এজন মূক বধিৰ শিশু আৰু তেওঁৰ অভিভাৱক বা লগৰীয়াসকলৰ মাজত থাকে এক বিৰাট প্ৰাচীৰ— যি প্ৰাচীৰে শব্দময় জগতখনৰ পৰা শিশুটিক বেলেগ কৰি ৰাখে। এই বিচ্ছিন্নতাৰ বাবেই মূক বধিৰ শিশুটিৰ মানসিক বিকাশ বাধাপ্ৰাপ্ত হয়।

মাকে এটি কেঁচুৱাক মৰম চেনেহ কৰে শব্দৰে—ভাষাৰে। সি যে মাকৰ অতি আদৰৰ, তাক যে মাকে দুখ কষ্টৰ পৰা আবৰি ৰাখিব, সেই কথা কেঁচুৱাই বুজে মাকৰ মৌ-মিঠা মাতষাৰিত। মাকৰ এনেকুৱা চেনেহৰ শব্দবোৰ নুশুনাৰ বাবে শ্ৰৱণশক্তিহীন শিশুটিয়ে নিজকে অকলশৰীয়া যেন অনুভৱ কৰে।

কেঁচুৱাই ভাল পাই জীৱ-জন্তু, সিহঁতৰ মাত কথা। মেকুৰিৰ মেওঁ মেওঁ, কুকুৰৰ ভুকভুক, চৰাই চঞ্চল কল-কাকলি, জুনুকাৰ জুনজুননি আদি যিবোৰ চন্দোময় শব্দই শিশুৰ ভাব ৰাজ্যত আনন্দৰ খলকনি তোলে—সেই আটাইবোৰ সাঙ্গীতিক ধ্বনি এটি বধিৰ শিশুৰ কাণত হৈ পৰে অৰ্থহীন। চলমান পৃথিৱীত চলি থকা যি আৰহসঙ্গীতে মানুহৰ মন সজীৱ কৰি ৰাখে—সেই শব্দ সঙ্গীতৰ পৰা বঞ্চিত হৈ মূক বধিৰ শিশুটিৰ মন হৈ পৰে স্থিৰ, অলস।

ডাঙৰ হৈ অহাৰ লগে লগে পৰিদৃশ্যমান জগতৰ প্ৰতিটো নতুন বস্তুৱে এটি শিশুৰ মনত নানান প্ৰশ্ন জগাই তোলে। সেয়ে সি অনেক প্ৰশ্নৰে মাক-দেউতাকক ব্যতিব্যস্ত কৰে। শিশুৰ অনুসন্ধিৎসাৰ অৱধি নাই। কিন্তু সেই একেই অনুসন্ধিৎসা থকা এটি মূক বধিৰ শিশুৰ কণ্ঠত কোনো শব্দ নাই, ভাষা নাই যাৰ সহায়ত সি তাৰ মনৰ কৌতুহল প্ৰশমিত কৰিব পাৰে। তাৰ মন আত্মদ্বন্দৰ বাঁ-মাৰলীত পৰি দিক্‌শূন্য হৈ পৰে।

মূক বধিৰ শিশুটিয়ে লগৰ লগৰীয়াৰ লগতো খেলা-ধূলাত সমানে ভাগ ল'ব নোৱাৰে—কাৰণ লগৰ বিলাকে খেলোতে কোৱা কথা বিলাক সি একো নুশুনে, একো নুবুজে। প্ৰতিটো কামলৈকে সি আগবাঢ়ি গৈ পুনৰ উভটি আহিব লগা হয়। প্ৰতিবাৰ এইদৰে প্ৰত্যাৱৰ্তন কৰিব লগা হোৱাত সি সঙ্কুচিত হৈ নিজ মনে সৃষ্টি কৰি লোৱা এখন ৰাজ্যত সোমাই পৰে।

এই অৱস্থাৰ পৰা পৰিত্ৰাণ পাব পৰা এটাই মাত্ৰ পথ আছে। সেই পথ হ'ল—ভাষা শিক্ষাৰ পথ। ভাষাৰ দ্বাৰাই অকলশৰীয়া দ্বীপত

বাস কৰা এটি শিশুৰ লগত সেতু স্থাপন কৰিব পৰা যায়। কথাটো সিমান সহজ নহ'লেও আজিৰ যুগত ই মুঠেই দুঃসাধ্য নহয় ।

প্ৰাচীন কালত, আনকি মধ্য যুগলৈকে মূক বধিৰ সকলক মস্তিষ্ক-হীন 'বেঙা' বুলিয়েই গণ্য কৰা হৈছিল। মূক বধিৰ সকলক যে শিক্ষা দিব পাৰি সেই কথা প্ৰথমে প্ৰমাণ কৰি দেখুৱাই পেড্ৰো পঞ্চ দি লিয়ন নামৰ এজন স্পেনীয় লোকে। তেওঁ আছিল এটি ধৰ্মীয় মঠৰ সন্ন্যাসী।

মূক বধিৰ সকলৰ বাবে প্ৰথম বিদ্যালয় স্থাপন হয় পেৰিছ চহৰত ১৭৫৫ চনত। ইয়াৰ পিছত ইংলেণ্ডৰ এডিনবৰাত এখন মূক বধিৰ বিদ্যালয় স্থাপন হয় আৰু পিছত ১৭৮৫ চনত সেইখনকে লণ্ডনলৈ স্থানান্তৰিত কৰা হয়। ইংলেণ্ডত সেইখন স্কুল আজিও 'ৰয়েল স্কুল ফৰ ডেফ এণ্ড ডাম্ব' নামে জনাজাত হৈ আছে ।

অৱশ্যে ক'বলৈ যিমান সহজ, শ্ৰৱণ শক্তিহীন ল'ৰা-ছোৱালীক শিক্ষা দিয়াৰ কাম সিমান সহজ নহয়। বিশেষ ধৰণৰ প্ৰশিক্ষণ প্ৰাপ্ত শিক্ষকেহে এই সকল ল'ৰা-ছোৱালীক ভাষাৰ শিক্ষা দিব পাৰে। তাৰোপৰি অতি লাহে লাহেহে শিক্ষা দিব পৰা যায়। ইয়াৰ বাবে লাগে অসীম ধৈৰ্য আৰু নেৰানেপোৰা চেষ্টা। কোনো যাদুদণ্ড নাই যে ৰাতিটোৰ ভিতৰতে এটি মূক বধিৰ শিশুক শিক্ষিত কৰি তুলিব পাৰি। শিশুটিয়ে ভাষা শিকে কওঁতাৰ ওঁঠৰ গতি প্ৰকৃতি লক্ষ্য কৰি, কথা কওঁতে জিভা দাঁত আৰু ওঁঠৰ হোৱা সঘন সম্বন্ধ লক্ষ্য কৰি আৰু কওঁতাৰ মুখৰ ভাব ভঙ্গি প্ৰত্যক্ষ কৰি। এই সকলো বিলাক কথা মিলাই চাই শিশুটিয়ে এষাৰ কথাৰ অৰ্থ উদ্ধাৰ কৰে। এই দৰেই আৰম্ভ হয় মূক বধিৰ সকলৰ ভাষা শিক্ষাৰ পাঠ। নিঃসন্দেহে জটীল আৰু আমনিলগা কাম — কিন্তু ইয়াৰ পুৰস্কাৰে দিয়ে তুলনাবিহীন আনন্দ ।

যিসকল শিশু মূক বধিৰ হোৱাৰ উপৰিও অন্ধ তেওঁলোকৰ অৱস্থা কল্পনা কৰিবলৈয়ো টান। অৱশ্যে তেওঁলোকৰ বাবেও আধুনিক শিক্ষাৰ ব্যৱস্থা আছে। সকলো দুঃসাধ্য বুলি ভবা কামতে সাধ্য সাধনা কৰি মানুহ যুগে যুগে সফল হৈ আহিছে। মূক বধিৰ অন্ধলোকেও জীৱনত চৰম কৃতকাৰ্যতা অৰ্জন কৰিবলৈ সক্ষম হৈছে। মানৱ ইতিহাসত যুগমীয়া কীৰ্তি ৰাখি যোৱা তেনে এগৰাকী ব্যক্তি হ'ল — হেলেন কেলাৰ। আমেৰিকান মহিলা হেলেন কেলাৰে (জন্ম ১৮৮০), কলা-বোবা আৰু অন্ধ হৈয়ো কঠোৰ সংগ্ৰামেৰে নিজৰ বিফলতাক পৰাভূত কৰি, আৰ্ত মানৱতাৰ হকে জীৱন উছৰ্গা কৰি নিজৰ নাম বিশ্ব-ইতিহাসত সোণালী আখৰেৰে লিখি গৈছে ।

তেওঁৰ জীৱন কাহিনী পঢ়ি মানুহ আচৰিত নহৈ নোৱাৰে। জন্মতে অৱশ্যে তেওঁ বিকলাংগ নাছিল। ১৯ মাহ বয়সতে এক টান নৰিয়াত পৰি তেওঁ দৃষ্টিশক্তি আৰু শ্ৰৱণশক্তি দুয়োটাই হেৰুৱায়। সেই বয়সলৈকে তেওঁ যি দুই এটা মাতকথা শিকিছিল, সিও অলপ দিনৰ ভিতৰতে তেওঁৰ স্মৃতিৰ পৰা মোচ খাই গ'ল। ছয় বছৰ বয়সত এই ছোৱালীজনীয়ে নিজক প্ৰকাশ কৰিব নোৱাৰি ভীষণ উদণ্ড আৰু ধ্বংসমুখী হৈ উঠিল। বয়বস্তু ভাঙিচিঙি ছোৱালী-জনীয়ে ঘৰখনত ভয়ানক উপদ্ৰৱ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। উপায়-বিহীন হৈ দেউতাকে ডাঃ আলেকজেণ্ডাৰ গ্ৰাহামবেলৰ ওচৰ চাপিল। টেলিফোনৰ আৱিষ্কাৰক ডাঃ গ্ৰাহামবেলৰ বধিৰসকলক শিক্ষা দিয়াৰ ক্ষেত্ৰত বিশেষ পাণ্ডিত্য আছিল। গ্ৰাহামবেলে এনি চুলিভান নামৰ এগৰাকী কুৰি বছৰীয়া গাভৰুক হেলেনৰ ঘৰুৱা শিক্ষক হিচাপে পঠাই দিলে। আংশিকভাবে অন্ধ এনি চুলিভান আছিল বষ্টনৰ পাৰ্কিন্‌চ অন্ধ বিদ্যালয়ৰ স্নাতক।

এমাহমানৰ ভিতৰতে এই শিক্ষয়িত্ৰী গৰাকীয়ে উদণ্ড ছোৱালী-জনীক শান্ত কৰি পেলালে। লাহে লাহে হেলেনে দুই এটা শব্দৰ অৰ্থ বুজিবলৈও আৰম্ভ কৰিলে। কেইবছৰমানৰ ভিতৰতে তেওঁ লিখাপঢ়াত আশাতীত অগ্ৰগতি লাভ কৰিলে। হেলেন কেলাৰ এখন মূকবধিৰ বিদ্যালয়ত ভৰ্তি হ'ল আৰু ১৮৯০ চনত তেওঁ কথা কবলৈয়ো শিকিলে। তেওঁ শাৰীৰিক শক্তিতো আছিল শক্তিশালী। ১৯০০ চনত তেওঁ ৰেড্‌ক্লিফ কলেজত ভৰ্তি হৈ ১৯০৪ চনত স্নাতক ডিগ্ৰী লাভ কৰে। এই সকলো সময়তে এনি চুলিভান তেওঁৰ লগে লগে আছিল। শ্ৰেণীত অধ্যাপকে দিয়া ভাষণ বিলাক চুলিভানে হেলেনৰ হাতত 'মেনুৱেল এল্‌ফাবেট'ৰ সহায়ত লিখি দিছিল। হেলেনে সকলো শিক্ষা হাতৰ সহায়েৰেই অৰ্জন কৰিছিল। এই হাতেৰেই তেওঁ লিখিছিল আৰু ব্ৰেইলি টাইপ ৰাইটাৰেৰে টাইপ কৰিছিল। কওঁতাৰ ওঁঠত আৰু ডিঙিত স্পৰ্শ কৰি তেওঁ কথা 'শুনিছিল'। 'মোৰ জীৱন কাহিনী' নামৰ পুথিত তেওঁ এই সকলো কথা লিপিবদ্ধ কৰিছে। পিছৰ জীৱনত তেওঁ অন্ধসকলৰ বাবে কাম কৰিবৰ বাবে জীৱন উছৰ্গা কৰে আৰু এই উদ্দেশ্যৰেই তেওঁ পৃথিৱীৰ নানান দেশলৈ গৈ নিজৰ বক্তব্য প্ৰচাৰ কৰে। তেওঁ পাঁচখন পুথি ৰচনা কৰে। ১৯৫৬ চনত তেওঁ তেওঁৰ অতি মৰম আৰু শ্ৰদ্ধাৰ শিক্ষয়িত্ৰী গৰাকীৰ

এখন জীৱনী লিখি উলিয়ায়। এই গৰাকী শিক্ষয়িত্ৰীয়ে প্ৰায় পঞ্চাচ বছৰ কাল ছাঁ-টিৰ দৰে হেলেন কেলাৰৰ লগে লগে ফুৰি সুখ দুখ আৰু সাফল্যৰ সমভাগী হৈছিল। ১৯৫৪ চনত হেলেন কেলাৰক 'অজেয়' (The Unconquered) নামৰ নিজৰ জীৱন ভিত্তিত যুগুত কৰা এখন চলচিত্ৰত দেখিবলৈ পোৱা গৈছিল।

মূক বধিৰ জনেও যে সাফল্যৰ গিৰিশীৰ্ষত আৰোহণ কৰিব পাৰে, হেলেন কেলাৰ তাৰে এটি উজ্জল দৃষ্টান্ত। অৱশ্যে বিশেষ পদ্ধতিৰে শিক্ষা দিলেই সকলো মানুহ যে হেলেন কেলাৰৰ নিচিনা হব পাৰিব লাগিব তাৰ কোনো মানে নাই। সকলো মানুহৰ প্ৰতিভা সমান হব নোৱাৰে। তথাপি শিক্ষা পাবই লাগিব; শিক্ষা পোৱাটো হ'ল সকলো শিশুৰে এটা জন্মগত স্বত্ব। মূক বধিৰ শিশুৰো সমাজৰ আনসকল শিশুৰ দৰে শিক্ষা পোৱাৰ অধিকাৰ আছে। এওঁলোক শিক্ষাৰ পোহৰৰ পৰা বঞ্চিত হব লগা হোৱাটো সভ্য সমাজৰ বাবে সঁচাকৈয়ে বৰ অপমানৰ কথা হব। অকল শিক্ষা বা প্ৰশিক্ষণেই কিয়— এওঁলোকক অৰ্থনৈতিক বিষয়ত স্বাৱলম্বী হবলৈয়ো সমাজে সুযোগ-সুবিধা দিব লাগিব। ৰাষ্ট্ৰসংঘয়ো এই বিষয়টোৰ ওপৰত বিশেষ গুৰুত্ব আৰোপ কৰিছে।

শাৰীৰিকভাৱে পংগু শিশু ঃ

শাৰীৰিকভাৱে পংগু শিশু বুলি ক'লে বহুধৰণৰ বিকল শিশুকে সামৰি লোৱা হয়। এইটো এটা বহল শ্ৰেণীবিভাগ। শিশুৱে জন্মতে শাৰীৰিক বিকলতা লৈ আহিব পাৰে বা জন্মৰ পিছতে টান অসুখত পৰি বিকল হব পাৰে বা পিছৰ যি কোনো বয়সতে দুৰ্ঘটনা আদিৰ ফলত বিকল হব পাৰে। শাৰীৰিকভাৱে পংগু অনেক শিশু আকৌ আনুসঙ্গিক বিপদ কিছুমানৰ পৰা মুক্ত নহয়। এই বিলাকৰ ভিতৰত মস্তিষ্কৰ দুৰ্বলতা, অস্পষ্ট মাত কথা, শ্ৰৱণশক্তি বা দৃষ্টি শক্তি হীনতাই প্ৰধান। সেইবাবে এই সকল শিশুৰ চিকিৎসা বা পুনৰসংস্থাপনৰ ব্যৱস্থা সৰলীকৰণ কৰাৰ কোনো উপায় নাই। বিকলাঙ্গ প্ৰতিটো শিশুৰ শিক্ষা আৰু পুনৰসংস্থাপনৰ ক্ষেত্ৰত ভিন্ন দৃষ্টিভঙ্গীৰ প্ৰয়োজন হব পাৰে।

উদাহৰণ স্বৰূপে পলিঅ'মায়েলাইটিচ ৰোগত এটা ভৰি পেৰেলাইচিচ্ হৈ যোৱা এটি শিশুৰ ক্ষেত্ৰত যি ব্যৱস্থা লব লাগিব—মটৰ দুৰ্ঘটনাত

এটা বা একাধিক অঙ্গ হেৰুৱাব লগা হোৱা শিশুটিৰ ক্ষেত্ৰত তাৰ ব্যৱস্থা সম্পূৰ্ণ বেলেগ ধৰণৰ হব। আনহাতে আকৌ 'চেৰিব্ৰেল পালচি' নামৰ ব্যাধিয়ে হাত ভৰি জঠৰ কৰা শিশুটিৰ বাবে লব লগা ব্যৱস্থাও হব একান্তই বেলেগ।

শাৰীৰিকভাৱে পংগু সকলক সুস্থ কৰি তুলিবৰ বাবে আমাৰ দেশত যিমান বিলাক 'শাৰীৰিক চিকিৎসা কেন্দ্ৰ' গঢ়ি উঠা উচিত আছিল তাৰ এক শতাংশও হৈছে বুলি ক'বলৈ টান। স্বয়ংসম্পূৰ্ণ যিমান কেইটা কেন্দ্ৰ আছে সেই কেইটা দেশৰ ডাঙৰ ডাঙৰ মহানগৰী কেইখনতে আৱদ্ধ। দেশৰ অগণিত বিকলাঙ্গ শিশু এনে সুবিধাৰ পৰা চিৰদিনৰ দৰে আজিও বঞ্চিত হৈ আছে।

যিসকল লোক মানসিকভাৱে সম্পূৰ্ণ সুস্থ কেৱল শাৰীৰিকভাৱেহে বাধাগ্ৰস্ত তেওঁলোকৰ বাবে কৰ্মসংস্থাপনৰ আছুতীয়া ব্যৱস্থা থকাটো নিতান্তই বাঞ্ছনীয়। কৰ্ম সংস্থানৰ ব্যৱস্থা কৰি এই সকল লোকক অৰ্থনৈতিক মুক্তিদান কৰা কথাটো মানৱতাৰ দৃষ্টিৰেই বিচাৰ কৰিব লাগিব।

মানসিকভাৱে বাধাগ্ৰস্ত শিশু ঃ

মানসিকভাৱে বাধাগ্ৰস্ত শিশুৰ সমস্যাটোৱেই হ'ল সবাতোকৈ জটিল সমস্যা; কাৰণ এই সকল শিশুৰ শিক্ষা আৰু পুনৰসংস্থাপনৰ ব্যৱস্থা অতিশয় সীমিত। শৰীৰৰ ক্ষয় ক্ষতি কিছুদূৰ পূৰাব পৰা যায়, কিন্তু মগজুৰ ক্ষতি পূৰণ কৰা একপ্ৰকাৰ অসম্ভৱ কথা। এটি শিশু নষ্ট হোৱা মগজুলৈয়ে জন্ম হব পাৰে বা জন্মৰ পিছতে টান নৰিয়াত পৰাত তাৰ মগজু অতিশয় দুৰ্বল হব পাৰে। 'মঙ্গোল' নামৰ জন্মগতভাৱে ব্যাধিগ্ৰস্ত হোৱা শিশুৰ সংখ্যা আমাৰ সমাজত নিচেই কম নহয়। এই ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ বা চিকিৎসা কোনোটোৱেই সম্ভৱ নহয়। আনহাতেদি থাইৰদ হৰমোন ক্ষৰণৰ উৎস নোহোৱাকৈ জন্ম হোৱা 'ক্ৰেটিন' নামৰ ৰোগগ্ৰস্ত শিশুক, অতি কেঁচুৱা অৱস্থাতে ৰোগ নিৰ্ণয় কৰি চিকিৎসা কৰিব পাৰিলে শিশুটিক মগজু নষ্ট হোৱাৰ পৰা বচাব পাৰি। কিন্তু দেখা যায়, শিশুৰোগৰ লগত ভাল ভাৱে পৰিচিত লোকৰ হাতত নপৰিলে, জন্মৰ দুই এমাহৰ ভিতৰতে ৰোগৰ কাৰণ নিৰ্ণয় নহয় আৰু পিছত যেতিয়া ছয় সাতমাহ বয়সত ৰোগীক দেখিলেই চিনিব পৰা হয়—তেতিয়া চিকিৎসা কৰিলেও

মগজুৰ বিশেষ উপকাৰ সাধন নহয়, কেৱল শাৰীৰিক অৱস্থাৰহে উন্নতি হয়।

কেঁচুৱা অৱস্থাতে হোৱা মেনিন্‌জাইটিচ, এন্‌কেফেলাইটিচ্ আৰু কেইপ্ৰকাৰমান পাণ্ডুৰোগৰ বাবেও মগজু নষ্ট হব পাৰে। বহু সময়ত দেখা যায়, চিকিৎসা কৰাৰ ফলত জীৱন ৰক্ষা পৰে কিন্তু মগজু চিৰদিনৰ বাবে নষ্ট হয়। তেনেকৈ সময়তকৈ বহু আগতে ওপজা অতি কম ওজনৰ শিশুক উন্নত চিকিৎসাৰে বচাব পাৰি; কিন্তু বয়সৰ লগে লগে সিহঁতৰ গাত নষ্ট মগজুৰ লক্ষণ পৰিস্ফুট হৈ উঠে। সেয়েই এনেবোৰ শিশুৰ জীৱন বচাবলৈ চেষ্টা কৰিব লাগে নে নেলাগে, সেই বিষয়ত বিতৰ্কৰো স্থল আছে।

যিবিলাক শিশু দুৰ্বল মস্তিষ্কলৈয়ে ওপজে বা জন্মৰ পিছত টান নৰিয়াত পৰি মগজু নষ্ট হয়, সেইবিলাক শিশুকো অলপ হ'লেও শিক্ষা দিয়াৰ প্ৰয়োজন আছে। কাৰণ এটি শিশু চিৰদিন মাক-দেউতাকৰ বোজাহে থাকিব লগা হোৱাতো এটা বৰ শোকাবহ কথা। আন নহ'লেও যাতে সিহঁতে নিজৰ কামখিনি নিজে কৰি ল'ব পাৰে, তাৰ বাবেই চেষ্টা কৰিব লাগিব। অৱশ্যে এটা মস্তিষ্কহীন শিশুৰ পৰা বেছিকৈ আশা কৰিলে নিৰাশ হব লাগিব। তাৰ মগজুৰ ক্ষমতা অনুপাতেহে তাক শিক্ষা দিব পৰা যায়। তাৰ মগজুৱে বলে নোৱাৰা কামতো জোৰ কৰি তাক কৰাবলৈ চেষ্টা কৰিলে— সি উশৃঙ্খল হৈয়ো উঠিব পাৰে। সাধাৰণতে দেখা যায় যে মঙ্গোল বিলাক নিৰ্জু প্ৰকৃতিৰ আৰু হাঁহিমুখীয়া। সিহঁত আনকি সংগীত-প্ৰিয়ও। মেনিন্‌জাইটিচ্, এনকেফেলাইটিচ্ আদিৰ ফলত মগজু নষ্ট হোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ শাৰীৰিক বিকলতা সাধাৰণতেই থাকে। ইয়াৰে কিছুমান ল'ৰা-ছোৱালী আকৌ ইমান অস্থিৰ যে সিহঁতে একমিনিট সময়ো এনেয়ে নেথাকি নকৰিব লগীয়া কাম কিছুমান কৰি থাকে, নহ'লে বয়বস্তু ভাঙি নষ্ট কৰে।

ইয়াত মাত্ৰ কেইটামান উদাহৰণহে দাঙি ধৰা হ'ল। শিশুৰ মগজু নষ্ট কৰা ৰোগৰ তালিকাখন নিচেই চুটি নহয় আৰু ইয়াৰে সৰহভাগ জন্মগতভাৱে হোৱা ৰোগ। এই বিলাক ৰোগৰ চিকিৎসা বৰ বেছি নাই। চিকিৎসাৰ দুৱাৰ বন্ধ হৈ যোৱাৰ পিছত এই সকল শিশুক শিক্ষা-দীক্ষাৰে কেনেকৈ আৰু কিমানদূৰ আগবঢ়াই নি পুনৰসংস্থাপনৰ ব্যৱস্থা কৰিব পাৰি সেইটোহে এটা গুৰুত্ব সহকাৰে ভাবি চাব-

লগীয়া বিষয়। সমাজ কল্যাণমূলক প্ৰতিষ্ঠানসমূহৰ চেষ্টাত আৰু চৰকাৰৰ সহযোগিতাত বৰ্তমান আমাৰ দেশেও এই বিষয়ত কিছুদূৰ অগ্ৰগতি লাভ কৰিছে।

প্ৰতিটো বিকলাঙ্গ শিশুৰেই শিক্ষা পাবৰ আৰু বয়সপ্ৰাপ্তিৰ লগে লগে কৰ্মসংস্থাপনৰ সুযোগ পাবৰ মানবীয় অধিকাৰ আছে। আনকি মানসিকভাৱে বাধাগ্ৰস্ত এটি শিশুৰেও তাৰ নিতান্ত সীমাবদ্ধতা স্বত্বেও কিছু নহয় কিছু শিক্ষা পোৱা উচিত। এজন অন্ধ বা বধিৰ মানুহে কৰিব পৰা কাম নিশ্চই বহুত আছে। নহ'লে কি তেওঁ-লোক চিৰদিন নিজৰ আৰু আনৰ বোজা হৈয়ে থাকিব লাগিব? তেওঁলোকে কি অন্তহীন বিষাদৰ মাজেৰেই জীৱনৰ পথ অতিক্ৰম কৰিব লাগিব? ভগৱানে আমাৰ যি সকলক অকৃপণ হাতেৰে সুস্থ সবল সকলো ইন্দ্ৰিয় দান কৰি শৰীৰ আৰু মগজুক কাৰ্যক্ষম হবলৈ শক্তি দিছে— সেই ভগৱানৰ নামত, আমি তেওঁৰেই সৃষ্টি আমাৰ বিকলাঙ্গ ভাতৃ-ভগ্নী সকললৈ অকণমানো সহায়ৰ হাত আগবঢ়াব নোৱাৰোনে? তেওঁলোকৰ প্ৰতি নিশ্চই আমাৰ সেইকণ দায়বদ্ধতা আছে। অৱশ্যে সক্ষম সকলৰ পৰা তেওঁলোকে প্ৰেম, কৰুণা আৰু সাহচৰ্যহে বিচাৰে, অনুগ্ৰহৰ দ্বাৰা অৱহেলিত হবলৈ নিবিচাৰে। □ □



বলিয়া কুকুৰ আৰু জলাতঙ্ক ৰোগ

সূত্ৰ ঃ জল বা পানী দেখি ভয় বা আতঙ্ক হোৱা ৰোগকে জলাতঙ্ক ৰোগ বোলে।

জলাতঙ্ক ৰোগৰ কাৰণ ঃ জলাতঙ্ক ৰোগ ভাইৰাছ নামৰ একপ্ৰকাৰ অতিশয় ক্ষুদ্ৰ বীজাণুৰ পৰা হোৱা মগজু আৰু ইয়াৰ সহযোগী কেন্দ্ৰস্থ স্নায়ুৰ ৰোগ। কুকুৰ, মেকুৰী, শিয়াল, বাদুলি, কুকুৰনেচীয়া আদি জন্তু এই ৰোগৰ বাহক। জলাতঙ্ক ৰোগৰ সাধাৰণ লক্ষণসমূহ হ'ল অতিপাত অস্থিৰতা, উশাহনলী আৰু দাঁতৰ মাৰিৰ লগত সংযুক্ত মাংসপেশী সমূহৰ যন্ত্ৰণাদায়ক প্ৰবল সংকোচন। পানী আৰু আহাৰ দেখিলে এই সংকোচন তীব্ৰতৰ হৈ পৰে; আচলতে সেই বাবেই এই ৰোগক জলাতঙ্ক ৰোগ বোলা হয়। ৰোগ হোৱাৰ অতি কমসময়ৰ ভিতৰতে পেৰেলাইচিচ্ আৰম্ভ হয় আৰু কেইদিন মানতে মৃত্যু নিশ্চিত হৈ পৰে। জলাতঙ্ক ৰোগৰ ভাইৰাছে লেলাউটি উৎপাদক গ্ৰন্থি ৰোগগ্ৰস্ত কৰে আৰু সাধাৰণতে লেলাউটিৰ দ্বাৰাই ৰোগ সংক্ৰামিত হয়।

সংক্ষিপ্ত ইতিহাস ঃ

এচিয়া আৰু ইউৰোপৰ বহুতো প্ৰাচীন গ্ৰন্থত জলাতঙ্ক ৰোগৰ বিৱৰণ পোৱা যায়। এৰিষ্টটলে (খৃঃ পূঃ ৩২২) জলাতঙ্ক ৰোগৰ বৰ্ণনা কৰিছিল। চেল্‌চাচে (খৃঃ পূঃ ১০০) বলিয়া কুকুৰে কামোৰা ঠাইখিনি পুৰি দিবলৈ বিধান দিছিল। প্ৰাচীন গ্ৰীক বৈদ্য গেলেনে (খৃঃ ২০০) কামোৰা ঠাইখিনি অস্ত্ৰোপচাৰ কৰি উঠাই দিবলৈ নিৰ্দেশ দিছিল।

অতীজ ভাৰতৰ সুবিখ্যাত আয়ুৰ্বেদীয় গ্ৰন্থ সুশ্ৰুত সংহিতাত (খৃঃ পূঃ ২১৫৮) বলিয়া কুকুৰে কামুৰিলে হোৱা ৰোগৰ বিস্তৃত বিৱৰণ আছে। সুশ্ৰুতে কুকুৰে কামোৰা ঘা-টুকুৰা উতলা গাখীৰ ঘিউৰে পুৰি দিবলৈ নাইবা তাৰ পৰা ৰক্তক্ষৰণ কৰি দিবলৈ উপদেশ দিছিল। আয়ুৰ্বেদ শাস্ত্ৰই জলাতঙ্ক ৰোগৰ প্ৰতিকাৰৰ বাবেও বিভিন্ন বনৌষধিৰ বিধান দিছে।

বীজাণুবিজ্ঞানৰ জন্মদাতা ফৰাচী ৰাসায়নবিদ লুই পেষ্টৰে ১৮৮১ খৃষ্টাব্দৰ পৰা ১৮৮৪ খৃষ্টাব্দলৈ গৱেষণা কৰি জলাতঙ্ক ৰোগৰ মূলকাৰণ উদ্ধাৰ কৰে। তেওঁ শহাপহুৰ মগজুত জলাতঙ্ক ৰোগৰ বীজাণু প্ৰদৰ্শন কৰি দেখুৱাই তাক ভাইৰাছ্ বুলি নামাকৰণ কৰে। ভাইৰাছ্ শব্দৰ উৎপত্তিও তেতিয়াই হয়। (লেটিন—ভাইৰাছ্ = বিহ)।

দেহত ৰোগ বিস্তাৰ ঃ

বলিয়া কুকুৰে কামোৰা ঘাৰ বা ক্ষত স্থানৰ ভাইৰাছবিলাক স্নায়ুতন্ত্ৰীয়েদি মগজুলৈ প্ৰবাহিত হয়। সেইবাবে কুকুৰে কামোৰাৰ পিছত মগজুৰ ৰোগ হবলৈ (উন্মাদ হবলৈ) কিছু সময় লাগে। ৰোগ কিমান সোনকালে হব সেই কথা নিৰ্ভৰ কৰে—মগজুৰ পৰা কামোৰা দেহস্থানৰ দূৰত্বৰ ওপৰত, কিমান বেছিকৈ দাঁত বহুৱাই কামুৰিছে আৰু কামোৰোতে ঘাত কিমান ভাইৰাছ সোমাইছে তাৰ ওপৰত। মূৰ, গাল, ডিঙি আদিত বেছি দাঁত বহুৱাই কামুৰিলে অতিসোনকালেই ৰোগ আৰম্ভ হয়।

বলিয়া কুকুৰে কামোৰাৰ পিছত বেজী নললে জলাতঙ্ক ৰোগ হবলৈ এমাহৰ পৰা দুমাহ সময় লাগে। মূৰ বা ডিঙিৰ ওচৰত কামুৰিলে এমাহ নৌহওঁতেই ৰোগ হব পাৰে। কেতিয়াবা আকৌ কুকুৰে কামোৰাৰ এবছৰৰ পিছতহে ৰোগ হয়। জলাতঙ্ক হ'লে চিকিৎসা যিমানেই উন্নত নহওক কিয় মৃত্যুৰ পৰা কোনেও ৰক্ষা পাব নোৱাৰে।

বলিয়া কুকুৰৰ লক্ষণ ঃ

কুকুৰ উন্মাদ দুই প্ৰকাৰে হব পাৰে—

(ক) উগ্ৰ উন্মাদ ঃ—অতিপাত স্নায়বিক উত্তেজনা, জ্বৰ, বিষ

আৰু ক্ষুধাহীনতাৰ বাবে কুকুৰটোৱে ভয়ঙ্কৰ মূৰ্তি ধাৰণ কৰে। ভাল অৱস্থাত কুকুৰটোৰ স্বভাৱ কেনে আছিল তাৰ ওপৰতো ৰোগৰ লক্ষণ বহুখিনি নিৰ্ভৰ কৰে। চোকা কুকুৰ বলিয়া হ'লে সি প্ৰথমৰে পৰাই ভয়ানক মূৰ্তি ধাৰণ কৰে। সি যাকে তাকে কামুৰিবলৈ খেদি যায়। ভতুৱা কুকুৰ হ'লে সি খাবলৈ মন নকৰা হয় আৰু পিৰালিৰ চুকত নাইবা ভঁৰালৰ তলত গৈ জুপুকা মাৰি থাকে। কেতিয়াবা সি গিৰিহঁতৰ ওচৰ চাপি মৰম বিচাৰে। কিন্তু কিছু সময়ৰ ভিতৰতে সি চঞ্চল হৈ উঠে। পিছৰ অৱস্থাত সি, যি স্বভাৱৰ কুকুৰেই নহওক লাগে যাকে তাকে কামুৰিবলৈ খেদি যায়, নহ'লে কাল্পনিক বস্তু কিছুমানকে থপিয়াই ধৰিব খোজে। মেলিথোৱা অৱস্থাত থাকিলে শেহত সি দৌৰিবলৈ ধৰে আৰু বাটত যাকে দেখে তাকে কামুৰি গৈ গৈ এটা সময়ত অৱশ হৈ পৰি যায় আৰু তাতে মৰি থাকে।

(খ) মূক উন্মাদ ঃ এইবিধ কুকুৰক বলিয়া হৈছে বুলি প্ৰথম অৱস্থাত ধৰাই টান; কাৰণ প্ৰথম ছোৱাত সিহঁত অলপো চঞ্চল নহয়। মাংসপেশী বিলাক প্ৰথমৰে পৰাই পেৰেলাইচিচ্ (নিষ্ক্ৰিয়) হবলৈ আৰম্ভ কৰে; তাৰ ভিতৰত উশাহ নলীৰ কাষৰ আৰু তলৰ দাঁতৰ মাৰিৰ লগত সংযুক্ত মাংসপেশীসমূহ বেছিকৈ আক্ৰান্ত হয়। ফলত সি ভুকিব নোৱাৰা হয়, জিভাখন ওলমি পৰে আৰু লেলাউটি বৰলৈ ধৰে। সহানুভূতিশীল গিৰিহঁতে কুকুৰৰ ডিঙিত কাঁইট লাগিছে বুলি ভাবি মুখৰ ভিতৰলৈ হাত ভৰাই নিজৰ হাতত আঘাত লগোৱাৰ উদাহৰণো অনেক আছে। মাংসপেশী বিলাক এইদৰে পেৰেলাইচিচ্ হৈ হৈ এটা সময়ত সি উঠিব নোৱাৰা হয়গৈ আৰু ঠাইতে পৰি মৰি থাকে।

কুকুৰে কামুৰিলে, চেলেকিলে বা বলিয়া কুকুৰৰ সংস্পৰ্শত থাকিলে কি কৰা উচিত ঃ

এতিয়া এই কথা সৰ্বজনবিদিত যে বলিয়া কুকুৰে কামুৰিলে জলাতঙ্ক ৰোগ নহবলৈ পেটৰ ছালৰ তলত চৈধ্যটা বেজী লব লাগে। তাহানিতে লুই পেণ্টৰে উলিয়াই থৈ যোৱা এই বেজী এতিয়া ভালেখিনি উন্নত কৰা হ'ল। অৱশ্যে কুকুৰটো যদি সঁচাকৈয়ে

বলিয়া তেহে বেজী লোৱাৰ প্ৰয়োজন। বলিয়া হয়নে নহয় সন্দেহ থাকিলে কুকুৰটো দহ দিনলৈ লক্ষ্য ৰাখিব লাগিব। এই সম্পৰ্কে থকা বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থাৰ অনুমোদিত নিৰ্দেশসমূহ তলত সংক্ষিপ্তভাবে ডাঙি ধৰা হ'ল।

(ক) কেৱল সংস্পৰ্শ ঃ প্ৰথম কেইদিনত কুকুৰটো বলিয়া হোৱা বুলি অনুমান কৰিব নোৱাৰি, কোনোলোকে যদি কুকুৰটো আগৰ দৰে প্ৰতিপাল কৰে বা তাৰ লগত ধেমালি ধুমুলাও কৰে— তাৰ পৰা ভয়ৰ কাৰণ হব নোৱাৰে। কেৱল সংস্পৰ্শৰ পৰা জলাতঙ্ক ৰোগ নহয়। বেজী লোৱাৰ প্ৰয়োজন নাই।

(খ) কুকুৰে মাত্ৰ চেলেকিছে ঃ বলিয়া কুকুৰে যদি মাত্ৰ চেলেকিছে কিন্তু মাখিছাল অকণমানো ছিগা নাই—বেজী লব নেলাগে।

দেখাত সুস্থ যেন লগা কুকুৰটোৱে যদি চেলেকিছে কিন্তু ছালত আঁচোৰ বহিছে বা মাখিছাল ছিগিছে—কুকুৰটো দহদিন লক্ষ্য কৰিব লাগিব। ইয়াৰ ভিতৰত যদি বলিয়া হোৱাৰ কোনো লক্ষণ দেখা নগ'ল—বেজী লব নেলাগে। যদি দহ দিনৰ ভিতৰত বলিয়া হোৱাৰ লক্ষণ পৰিলক্ষিত হয় তেতিয়া বলিয়া হোৱাৰ প্ৰথম লক্ষণ দেখাৰ লগে লগে বেজী আৰম্ভ কৰিব লাগিব।

যদি কুকুৰটো প্ৰথমৰে পৰাই বলিয়া যেন দেখা যায় তেতিয়া-হ'লে বেজী লগে লগে আৰম্ভ কৰিব লাগিব কিন্তু যদি পাঁচদিনৰ পিছতো কুকুৰটো সুস্থ হৈ থকা দেখা যায় তেতিয়া বেজী বন্ধ কৰি দিব পাৰিব।

আনহাতে যদি দেখাত বলিয়া যেন লগা কুকুৰটো লগে লগে মাৰি পেলোৱা হ'ল বা সি পলাই ক'ৰবাত নাইকিয়া হ'ল—বেজী লবই লাগিব।

(গ) কুকুৰে কামুৰিছে ঃ

দেখাত যদি কুকুৰটো বলিয়া নহয়—দহদিন লক্ষ্য কৰিব লাগিব। দহদিনত যদি কুকুৰটো বলিয়া নহয়, বেজী লব নালাগে।

যদি কামোৰা সময়ত কুকুৰটো সুস্থ কিন্তু দহদিনৰ ভিতৰত সি বলিয়া হৈছে, তেতিয়া বলিয়া হোৱাৰ প্ৰথম লক্ষণ দেখাৰ লগে লগে বেজী লোৱা আৰম্ভ কৰিব লাগিব।

কামোৰা সময়তে কুকুৰটো বলিয়া যেন দেখা গ'লে লগে লগে বেজী লোৱা আৰম্ভ কৰিব লাগিব কিন্তু দহদিন লক্ষ্য কৰোঁতে পাঁচ দিনৰ পিছতো যদি সি সুস্থ হৈ থকা দেখা যায়, তেতিয়া বেজী লোৱা বন্ধ কৰি দিব পাৰিব।

যদি কামোৰাৰ পিছতে কুকুৰটো মাৰি পেলোৱা হয় বা সি পলাই নোহোৱা হয় তেতিয়া বেজী লবই লাগিব।

বলিয়া কুকুৰে বৰ বেছিকৈ কামুৰিলে বা মূৰ, ডিঙি বা মুখৰ ওচৰত কামুৰিলে বলিয়া কুকুৰে কামোৰা বেজীৰ উপৰিও 'হাইপাৰ ইমিউন চে'ৰা' নামৰ একপ্ৰকাৰ বেজী দিব পাৰিলে ভাল।

বলিয়া কুকুৰে বাৰে বাৰে কামুৰিলে ঃ—সাধাৰণতে অৱশ্যে সেইটো নহয়। যদি বলিয়া কুকুৰে কামোৰা বেজী দিয়াৰ তিনিমাহৰ পিছতে আকৌ বলিয়া কুকুৰে কামোৰে তেতিয়া পুনৰ বেজী লব নেলাগে, মাত্ৰ ঘা-ডোখৰ শুকুৱাৰ ব্যৱস্থা লব লাগিব। যদি তিনি-মাহৰ পৰা ছমাহৰ ভিতৰত পুনৰ বলিয়া কুকুৰে কামোৰে—তেতিয়া এসপ্তাহৰ ব্যৱধানত দুটা বুণ্টাৰ বেজী লব লাগিব। যদি ছমাহৰ পিছত কামোৰে তেতিয়া চৈধ্যটাৰ পৰিবৰ্তে দিনে এটাকৈ সাতটা বেজী ললেই হয়। ধনুষ্টঙ্কাৰ ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বেজী অৱশ্যে ওপৰত উল্লেখিত প্ৰতিবাৰতে লব লাগিব।

ঘা-ডোখৰৰ ব্যৱস্থা ঃ ঘা-ডোখৰ চাবোন আৰু পৰিষ্কাৰ পানীৰে ভালকৈ ধুই পেলাব লাগে। ঘা ডাঙৰ হ'লেও লগে লগে চিলাব নেলাগে, কাৰণ চিলালে ঘাত থকা ভাইৰাছবিলাক বিস্তৃত হৈ পৰাৰ আশংকা থাকে। যদিও কুকুৰে কামোৰা ঘা নাইট্ৰিক এচিদ দি পুৰি পেলোৱাতো এটা পুৰণি প্ৰথা, তথাপি এটা কথা ঠিক যে এচিদে ভাইৰাছ মাৰিব নোৱাৰে। এচিদ দি পোৰাতো এটা বৰ যন্ত্ৰণাদায়ক কথা আৰু ইয়াৰ ফলত ঘা-ডোখৰো অযথা বহল হৈ পৰে। আজিকালি জেফিৰাণ ক্ল'ৰাইড্ (1% Zephiran chloride) আদি ৰাসায়নিক পদাৰ্থ ঘা ধুবলৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। ঘা-ডোখৰত যিহেতু ভাইৰাছৰ লগতে ধনুষ্টঙ্কাৰ ৰোগৰ বীজাণু থকাতো সম্ভৱ—ৰোগীক লগে লগে ধনুষ্টঙ্কাৰৰ প্ৰতিষেধক বেজী (এ, টি, এচ্ বা টিটেনাচ্ টক্সইদ) বেজী দিয়া উচিত।

জলাতঙ্ক ৰোগৰ চিকিৎসা ঃ

জলাতঙ্ক ৰোগৰ চিকিৎসা এতিয়াও উদ্ভাৱন হোৱা নাই। ৰোগীক যন্ত্ৰণাৰ পৰা কিছু উপশম দিয়াৰ উদ্দেশ্যেহে চিকিৎসা কৰা হয়। ৰোগীথকা কোঠাতো আন্ধাৰ কৰি ৰখা হয় আৰু তাত কোনো প্ৰকাৰৰ শব্দ হবলৈ দিয়া নহয়। টোপনি অহা দৰৱ বেছিকৈ ব্যৱহাৰ কৰা হয়। পিছলৈ ৰোগীক অচেতন কৰা দৰৱো প্ৰয়োগ কৰিব লগা হয়। আত্মীয়লোক সকলকো সাৱধানেহে পৰিচৰ্যা কৰিবলৈ দিয়া হয়—যিহেতু এনে ৰোগীয়ে মানুহ কামুৰিবলৈ আহিব পাৰে আৰু কামুৰিলে ৰোগীৰ লেলাউটিৰ পৰা আনজনৰো ৰোগ হোৱাৰ সম্ভাৱনা থাকে।

প্ৰতিৰোধ ঃ

জলাতঙ্ক ৰোগৰ প্ৰতিৰোধ মানেই কুকুৰ নিয়ন্ত্ৰণ। ইংলেণ্ড, স্কাণ্ডিনেভিয়ান দেশসমূহ আৰু কানাডা জলাতঙ্ক ৰোগৰ পৰা মুক্ত হ'ল বুলিয়েই ক'ব পাৰি কাৰণ তেওঁলোকে কুকুৰ নিয়ন্ত্ৰণ বিষয়ত কটকটীয়া নিয়ম পালন কৰে। কিছুমান দেশ আছে তেওঁলোকে অন্য দেশৰপৰা তেওঁলোকৰ দেশলৈ কুকুৰ নিলে কিছুদিন তাক আছু-তীয়াকৈ ৰাখে। পৰীক্ষাৰ পিছত সুস্থ বুলি প্ৰমাণিত হ'লেহে দেশত সোমাবলৈ দিয়ে। সেইবিলাক দেশত গৰাকী নোহোৱা কুকুৰ ধ্বংস কৰি পেলোৱা হয়। গৰাকী আছে বুলি প্ৰমাণিত হবলৈ হ'লে কুকুৰৰ ডিঙিত ফিটা থাকিব লাগিব। বনৰীয়া জন্তুৱে ঘৰচীয়া কুকুৰ কামু-ৰিলে তাক লগে লগে মাৰি পেলোৱা হয় নহ'লে ছমাহমান আছু-তীয়াকৈ ৰখা হয়; পিছত পুনৰ প্ৰতিষেধক বেজী দিহে ঘৰত ৰাখিবলৈ দিয়া হয়। কুকুৰ ৰাখিলে তাক জলাতঙ্ক ৰোগৰ প্ৰতি-ষেধক বেজী দি ৰখাতো এটা ধৰাবন্ধা কথা।

নোজোকোৱাকৈয়ে কোনো এটা কুকুৰে কাৰোবাক কামুৰি পিছতে বিচাৰি পাবলৈ নোহোৱা হ'লে সন্দেহ কৰিব লাগে, কাৰণ কুকুৰ বলিয়া হ'লে সিহঁতে আনৰ পৰা আঁতৰি প্ৰায়ে গোপন জাগাত আশ্ৰয় লয়গৈ। সদায় ঘৰতে ভালকৈ থকা কুকুৰটোৰ হঠাৎ স্বভাৱ পৰি-বৰ্তন হোৱা যেন দেখিলে সন্দেহ কৰিব লাগে। ◻ ◻

—তিনিজন যুগান্তকাৰী বিজ্ঞানী—



১৭৯৬ খৃষ্টাব্দত ডাঃ এডৱাৰ্ড জেনাৰৰ ছিটা দিয়া অভিযান। (ফৰাচীৰ যাদুঘৰত সংৰক্ষিত ছবিৰ পৰা)



এড্‌ৱাৰ্ড জেনাৰৰ ছিটা

ৰোগ হ'লে ঔষধ খাবলৈ দিয়া হয়, বেজী দিয়া হয়—কিন্তু ৰোগ হোৱাৰ আগতেই বেজী? ৰোগ নহবলৈ বেজী? এনে গছত গৰু উঠা হোলোঙাৰে কাণ বিন্ধোৱা কথা এটা সময়লৈকে মানুহে শুনা নাছিল। গতিকে সেই যুগত এনে আচহুৱা কথা কোৱা মানুহ কি হাঁহিয়াতৰ পাত্ৰ নহৈ থাকে? তেনে পৰিস্থিতিত পৰিছিল এজন গাঁৱলীয়া ডাক্তৰ। ওঠৰশ শতিকাৰ ইংলেণ্ডৰ এখন অখ্যাত গাঁৱৰ এজন চিকিৎসক; নাম তেওঁৰ এডৱাৰ্ড জেনাৰ। প্ৰথমে হাঁহিয়াতৰ পাত্ৰ হৈছিল যদিও জেনাৰে উলিওৱা বসন্ত ৰোগৰ ছিটাই শেষত বিজ্ঞান জগতত তীব্ৰ আলোড়নৰ সৃষ্টি কৰিলে। অকল সেয়ে নহয়, চিকিৎসা জগতলৈ আহিল এক নতুন ভাব-চিন্তাৰ বন্যা প্ৰবাহ, যাৰ পলসত ঠন ধৰি উঠিল, ন-ন সৃষ্টিকামী বিজ্ঞানী মন। এটা এটাকৈ আৱিষ্কাৰ হবলৈ ধৰিলে অন্যান্য ভয়াবহ ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বেজী আৰু ঔষধ। তাৰ সাধনা আজিও অব্যাহত ভাবে চলি আছে।

এজনী ৰুগীয়া গৰু, হাতৰ পিঠিত আঁচোৰ খোৱা ঘাৰে তাইৰ গোৱালনীজনী, এটি আঠবছৰীয়া কিশোৰ আৰু সেই গাঁৱলীয়া চিকিৎসকজন—এডৱাৰ্ড জেনাৰ। এওঁলোকৰ সমন্বয়তেই সম্ভৱ হ'ল—মানৱ জাতিৰ অভিসম্পাত স্বৰূপ বসন্ত বা বৰআইৰ ছিটা। ই এক আড়ম্বৰহীন কাহিনী।

ডাক্তৰ জেনাৰৰ সৰু চিকিৎসালয়টিৰ ওচৰতে থকা এখন গৰু খুঁটিত এজনী গৰুৰ গো-বসন্ত (Cowpox) হ'ল। চৰাহনেমিজ নামৰ এজনী গোৱালনীয়ে তাইৰ গাখীৰ খীৱায় আৰু প্ৰতিপাল কৰে। ছোৱালীজনীৰ হাতৰ পিঠিত ক'ৰবাত কাঁইটৰ আঁচোৰ

খাই এটুকুৰা পাতল ঘা লাগিছিল। গাখীৰ খীৱাওঁতে গো-বসন্তৰ 'ভাইৰাছ' গৰুৰ ওহাৰৰ পৰা গোৱালনীৰ ঘা-টুকুৰাত সোমাল। ঘা-ডোখৰ ক্ৰমাত বহল হৈ শুকাব নোখোজা হ'ল। তাইৰ ঘূঘীয়া জ্বৰ হবলৈ ধৰিলে। অভিজ্ঞতাৰ পৰা তাই বুজিলে যে তাইৰ গো-বসন্ত হ'ল (গো-বসন্ত যদিও বৰ আইৰ 'ভাইৰাছ'ৰ দৰে এবিধ 'ভাইৰাছ' বীজাণুৰ পৰাই হয়—তথাপি ই মানুহৰ গাত ডাঙৰ ৰোগৰ সৃষ্টি কৰিব নোৱাৰে)। চৰাহ ডাক্তৰ জেনাৰৰ ওচৰলৈ চিকিৎসাৰ বাবে আহিল।

বিগত ডেৰকুৰি বছৰে ডাক্তৰ জেনাৰে প্ৰায়ে এটা কথা চিন্তা কৰি আহিছিল যে গো-বসন্ত আৰু বৰআইৰ মাজত কিবা সম্পৰ্ক আছে নেকি? চৰাহনেমিজেই তেওঁৰ ওচৰলৈ চিকিৎসাৰ বাবে অহা প্ৰথম ৰোগী নহয়, সেই ধৰণৰ আন আন ৰোগীও তেওঁৰ ওচৰলৈ আহিছিল। ডাক্তৰে কিন্তু আন এটা কথা চিন্তা কৰিহে প্ৰায়ে বিস্মিত হৈছিল—দেশত ইমান ব্যাপকভাবে বসন্ত ৰোগ হয় কিন্তু এই গোৱালনীবিলাকৰ বসন্ত ৰোগ নহয়। তেন্তে এটা ৰোগে আনটোক প্ৰতিৰোধ কৰিব পাৰে নেকি বাৰু?

ইয়াৰ কিবা এটা মীমাংসা কৰিমেই বুলি জেনাৰ দৃঢ় প্ৰতিজ্ঞ হ'ল।

১৪ মে, ১৭৯৬ চন। জনফিপ্‌চ নামৰ আঠ বছৰীয়া ল'ৰা এটিৰ বাঁউসীত জেনাৰে দুটা আঁচোৰ বহুৱালে। সেই আঁচোৰৰ পাতল ঘাত চৰাহনেমিজৰ ঘাৰ পৰা ওলোৱা পুঁজ অলপ ভালকৈ সানি দিলে। জন ফিপ্‌চৰ মাক-দেউতাকে স্ব-ইচ্ছাৰে ল'ৰাটিক এনে এটা পৰীক্ষাৰ বাবে ডাক্তৰৰ হাতত এৰি দিছিল। জেনাৰৰ ওপৰত তেওঁলোকৰ পৰম বিশ্বাস আৰু অকৃতিম শ্ৰদ্ধা আছিল বাবেই এই কথা সম্ভৱ হৈছিল।

জন ফিপ্‌চৰ গো-বসন্ত হ'ল। তাৰ পাতলীয়া জ্বৰ উঠিল। পিছে কেইদিনমানৰ পিছতে ল'ৰাটি সুস্থ হৈ পৰিল। এইবাৰ জেনাৰে এটা অতি দুঃসাহসিক কাম কৰিবলৈ আঁচনি ললে। তেওঁ মৰসাহ কৰি বৰআই হোৱা ৰোগীৰ জোলাৰ পৰা পুঁজ লৈ জনৰ বাঁউসীত বেজী দি সুমাই দিলে। অদ্ভুত কথা যে জনৰ একোৱেই নহ'ল। কেইমাহ মানৰ পিছত পুনৰ তেওঁ সেই একেই কামকে কৰিলে। এইবাৰো জনৰ একো নহ'ল। জনৰ গাত আৰু বৰ-

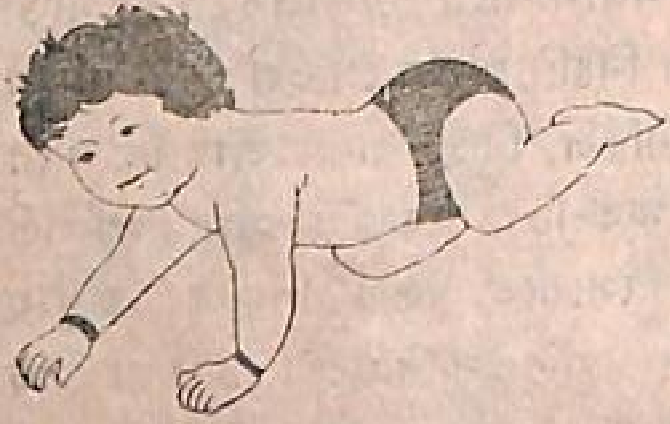
আই নোলোৱা হ'ল। জেনাৰে আন দুই একৰ গাতো এই পৰীক্ষা কৰি চালে। বহুতকে পৰীক্ষা কৰিলে। প্ৰতিবাৰতে সেই একে সফল পৰিণতি। তাৰ পিছত তেওঁ এই সম্বন্ধে এটা প্ৰবন্ধ যুগুত কৰি ৰয়েল ছ'চাইটি অব্ ফিজিচিয়ানলৈ পঠাই দিলে। সেই সময়ত ৰয়েল ছ'চাইটি বুলিলে কাৰো কবলৈ নাছিল—দেশৰ জ্ঞান-বিজ্ঞানৰ সৰ্বোচ্চ কেন্দ্ৰই আছিল ৰয়েল ছ'চাইটি অব্ লণ্ডণ। আজি ই এক বিশ্ব বিখ্যাত অনুষ্ঠান। জেনাৰৰ প্ৰবন্ধ পঢ়ি ৰয়েল ছ'চাইটি স্তম্ভিত হ'ল; আতঙ্কিত হ'ল। তেওঁলোকে জেনাৰলৈ লিখি পঠালে যে তেওঁ ডাঙৰ ভুল কৰিছে আৰু তেনে প্ৰবন্ধ প্ৰকাশ কৰিলে জেনাৰ বিপদতহে পৰিব।

অৱশেষত জেনাৰৰ প্ৰবন্ধটো প্ৰকাশ কৰা হ'ল। জ্ঞানী মহলত হুলস্থূল লাগিল। তথাকথিত বুদ্ধিজীৱি সকল জাঙোৰ খাই উঠিল। নানা ধৰণে জেনাৰক তিৰস্কাৰ কৰা হ'ল। ভৰ্ৎসনা কৰা হ'ল। সেই সময়ৰ এজন প্ৰসিদ্ধ কলাকাৰে এখন জনপ্ৰিয় ব্যঙ্গ চিত্ৰ তৈয়াৰ কৰি উলিয়ালে। তাত দেখুওৱা হ'ল যে জেনাৰে এজন লোকৰ গাত ছিটা দিছে আৰু লগে লগে ৰোগীৰ সৰ্ব শৰীৰৰ পৰা অসংখ্য ক্ষুদ্ৰকায় গৰুৰ মূৰ দাঙি উঠিছে।

যেয়ে যি নকওক, তালৈ ভ্ৰূক্ষেপ নকৰি জেনাৰে মাত্ৰ নিজৰ কাম কৰি গ'ল। সৰ্বসাধাৰণে দলে-বলে জেনাৰৰ ওচৰত ছিটা লবলৈ আহিল। কাৰণ তেওঁলোকে মহাব্যাধি বৰআইৰ কবলৰ পৰা পৰিত্ৰাণ বিচাৰিলে।

জেনাৰৰ বিজয় যাত্ৰা কোনেও প্ৰতিহত কৰিব নোৱাৰিলে। বসন্ত ৰোগৰ ছিটা সকলোৱেই গ্ৰহণ কৰিবলৈ বাধ্য হ'ল। ভেকচিন্ (Vaccine) শব্দৰ উৎপত্তি হয় তেতিয়াই। লেটিন ভাষাত ভেক্কা মানে গৰু। প্ৰায় অৰ্দ্ধশতাব্দীৰ পিছত বিশ্ব-বিশ্ৰুত ফৰাচী বিজ্ঞানী লুই পেষ্টৰে (১৮২২-৯৫) পৰামৰ্শ আগবঢ়ালে যে এডৱাৰ্ড জেনাৰৰ (১৭৪৯-১৮২৩) সন্মানাৰ্থে এনেধৰণৰ সকলো প্ৰতিষেধকক 'ভেকচিন্ নামেৰে নামাকৰণ কৰাহে ভাল হব। সেয়েহে এতিয়া পলিয়'ভেকচিন্, কলেৰা ভেকচিন্, ট্ৰিপোল ভেকচিন্ আদি বিভিন্ন নাম। পেষ্টৰে নিজে জলাতঙ্ক ৰোগৰ প্ৰতিষেধক ভেকচিন্ আৱিষ্কাৰ কৰিছিল। শিশুৰ ক্ষেত্ৰত আজিকালি প্ৰতিষেধক ভেকচিনে বহুতো মাক-বাপেকক অজানিত আতঙ্কৰ পৰা উদ্ধাৰ কৰে।

জেনাৰৰ আৱিষ্কাৰৰ দিন ধৰি পৃথিবীৰ শত-সহস্ৰ মানুহে বসন্তৰোগৰ ভেকচিন্ বা ছিটা লৈ জীৱন ৰক্ষা কৰি আহিছে। এটা সময় আছিল যেতিয়া বসন্তৰ মহামাৰীয়ে এফালৰ পৰা গাওঁ নগৰ ধুই নিছিল, একোটাইত পৰিয়াল নিঃশ্চিহ্ন হৈ গৈছিল। কোনোবা হয়তো মৃত্যুৰ হাতৰ পৰা ৰক্ষা পৰিছিল, কিন্তু বাকী জীৱনৰ বাবে তেওঁ হৈছিল অন্ধ, নহ'লে বসন্তৰ ক্ষত-চিহ্ন তেওঁৰ মুখ মণ্ডলত চিৰ জীৱনৰ বাবে স্থায়ী হৈছিল। সেয়েহে ভয় বিহ্বল মানুহে বৰআইক সংহাৰকাৰিনী দেৱী ৰূপে স্তুতি কৰিছিল। এতিয়া সেই বিভীষিকাময় দিনবোৰৰ কথা কল্পনা কৰিবলৈ টান। পৃথিবীৰ সকলো দেশতে—সকলো প্ৰান্ততে ব্যাপকভাৱে ছিটা দিয়াৰ ব্যৱস্থা হ'ল। শেষত বিশ্বস্বাস্থ্য সংস্থাই এক সুদূৰপ্ৰসাৰী আঁচনি গ্ৰহণ কৰিলে। আঁচনিখন হ'ল—'বসন্তৰোগক পৃথিবীৰ পৰা চিৰ বিদায় দিয়াৰ'। যাতে কোনো দিন আৰু ই উভতি আহিব নোৱাৰে। ইয়াৰ বাবে সংস্থাই বহুকোটি টকাৰ আঁচনি প্ৰস্তুত কৰি যুদ্ধকালীন ক্ষিপ্ৰতা, কৌশল আৰু তৎপৰতাৰে কাম আৰম্ভ কৰিলে। আজি তেওঁলোক লক্ষ্যত উপনিত হওঁ হওঁ। হয়তোবা হৈছেই। □ □



আলেকজেণ্ডাৰ ফ্লেমিং আৰু পেনিচিলিন

উনৈশ শ আঠাইশ চনৰ চেপ্টেম্বৰ মাহৰ কথা। লণ্ডন চহৰৰ এটা সেমেকা ৰাতিপুৱা। বাহিৰত ফেৰফেৰিয়া বতাহ যদিও চেণ্ট-মেৰীজ হস্পিটেলৰ দুৱাৰ-খিৰিকী বন্ধ গৱেষণাগাৰটোৰ ভিতৰৰ বতাহ বেচ গৰমেই আছিল।

ষ্টেফাইল'কক্কাচ্ নামৰ বীজাণুৰ বংশ বৃদ্ধিৰ বাবে গৰম পৰিবেশৰ প্ৰয়োজন। আলেক্জেণ্ডাৰ ফ্লেমিঙে এই গৱেষণাগাৰত ষ্টেফাইল'কক্কাচৰ বংশ বৃদ্ধি হবলৈ দিছিল কিছুমান সৰু সৰু ঘূৰণীয়া থালত। গৱেষণাগাৰত ষ্টেফাইল'কক্কাচ বিলাকক এবিধ নীৰিহ বীজাণু যেন লাগিলেও শৰীৰত ইহঁতে বহুতো ৰোগৰ সৃষ্টি কৰিব পাৰে। ছালৰ ফোঁহা, টন্‌চিলৰ ৰোগ, নিউমোনিয়া, হাড়ৰ বেমাৰ আদি অনেক ৰোগৰ সৃষ্টিকাৰী বীজাণু ষ্টেফাইল'কক্কাচ। ফ্লেমিঙে এই ভয়াবহ বীজাণু সমূহৰ প্ৰকাৰ, জীৱনধাৰণ প্ৰণালী আৰু বংশ বৃদ্ধিৰ প্ৰক্ৰিয়া আদি কথাবিলাক নিৰীক্ষণ কৰিছিল। তেওঁ ঘূৰণীয়া থালবোৰত লেপন দি ৰখা পদাৰ্থ বিলাক ভক্ষণ কৰিয়েই বীজাণুবোৰে বংশ বৃদ্ধি কৰিব পাৰিছিল।

কেতিয়াবা যেতিয়া ভিতৰৰ বতাহ গৰম হৈ উঠিছিল, ফ্লেমিঙে বাহিৰৰ বতাহ আহিবলৈ এখন খিৰিকী মেলি দিছিল। সেইদিনাখনো তেওঁ খিৰিকীখন মেলি দিছিল, পিছে বতাহ সোমাবলৈ নহয়, তেওঁৰ আহিবলগীয়া বন্ধুজন আহিছেনেকি তাক চাবলৈহে। অলপ পৰৰ পিছতে বন্ধুজন আহি পালেহি। তাৰ পিছত দুয়ো লগ-লাগি ঘূৰণীয়া থালবোৰ একাষৰ পৰা চাই যাবলৈ ধৰিলে। এইদৰে চাই গৈ থাকোতে হঠাৎ এখন থাল দেখি ফ্লেমিং স্তম্ভিত হৈ ৰ'ল। বহুদেৰীৰ মূৰত

তেওঁ সংজ্ঞা ঘূৰাই পোৱাৰ দৰে বন্ধুজনলৈ চাই চিঞৰি উঠিল, 'এইটো চোঁন এটা বৰ ৰহস্যজনক ঘটনা'।

তেওঁ হয়তো জনা নাছিল যে সেইটোৱেই আছিল চিকিৎসা-বিজ্ঞানৰ বুৰঞ্জীৰ এটি এক অবিস্মৰণীয় ক্ষণ।

ফ্লেমিঙে কোনোবা দিনাখন খিৰিকী খুলি থওঁতে হয়তো কিবা এবিধ পদাৰ্থ আহি সেই বিশেষ থালখনত পৰিছিলহি। এটুকুৰা নীল-সেউজীয়া ভেকুৰ (mold)। ফ্লেমিঙে কিন্তু আন এটা কথা লক্ষ্য কৰিহে স্তম্ভিত হৈছিল। ষ্টেফাইল'কক্কাচ্ থকা থালখনৰ যি ঠাইত এই ভেকুৰ টুকুৰা পৰিছিলহি তাৰ কেউফালৰ ঠাইখিনি মুকলি হৈ গৈছে, যেন এটি ৰূপালী বৃত্তহে। তেওঁ অনুমান কৰিলে যে এই ভেকুৰ টুকুৰাত নিশ্চয় কিবা এক শক্তি লুকাই আছে, যি ষ্টেফাইল'কক্কাচ্ বিলাকক ধ্বংস কৰিব পাৰে। ফ্লেমিঙে সযতনে ভেকুৰ টুকুৰাৰ এক অংশ আনি 'ব্ৰথ' নামৰ ৰাসায়নিক পদাৰ্থ থকা এটা টেষ্ট-টিউবত গজিবলৈ দিলে।

সেই টুকুৰা আছিল আমি সাধাৰণতে দেখিবলৈ পোৱা বিধৰ এবিধ সাধাৰণ ভেকুৰ। ৰুটি পচিলে তাত যিবোৰ ভেকুৰ গজে, তেনেকুৱা ভেকুৰ। বহুত বছৰৰ পূৰ্বে লুই পেষ্টৰে প্ৰমাণ কৰি গৈছিল যে ভেকুৰ এবিধ জীৱন্ত পদাৰ্থ। এতিয়া ফ্লেমিঙৰ মনত আশা হ'ল যে ভেকুৰে বীজাণু নাশ কৰিব পাৰিব।

ভেকুৰ টুকুৰাৰ বৈজ্ঞানিক নাম হ'ল 'পেনিচিলিয়াম্ নটেটাম্'। এইটো হ'ল লেটিন ভাষাৰ শব্দ। পেনিচিলিয়াম্ মানে হ'ল 'বাড়নি সদৃশ' আৰু নটেটাম্ মানে 'চাবলগীয়া বস্তু'। অণুবীক্ষণ যন্ত্ৰত চালে এইবোৰ কিছুমান সৰু সৰু বাড়নি যেন দেখি।

ফ্লেমিঙে ভেকুৰৰ খেতি কৰিলে আৰু তাৰ পিছত ভেকুৰৰ পৰা এবিধ 'ব্ৰথ' তৈয়াৰ কৰি উলিয়ালে।

এইবাৰ তেওঁ কেইটামান নিগনি লৈ এটা পৰীক্ষা আৰম্ভ কৰিলে। ষ্টেফাইল'কক্কাচ্‌ৰ ভয়াবহ বীজাণু তেওঁ নিগনি কেইটাৰ গাত বেজী দি সুমাই দিলে। অলপ পিছতে তেওঁ নীল-সেউজীয়া ভেকুৰৰ পৰা তৈয়াৰ কৰা 'ব্ৰথো' বেজী দি সুমাই দিলে। সঁচাকৈয়ে এটা আচৰিত কথা হ'ল। নিগনি কেইটাৰ একো বেমাৰেই নহ'ল। ফ্লেমিঙে নিজে তৈয়াৰ কৰি উলিওৱা এই পদাৰ্থ বিধৰ নাম দিলে পেনিচিলিন।

তেওঁ এই নতুন তথ্যটো চিকিৎসা বিজ্ঞান সম্বন্ধীয় আলো-

চনীত প্ৰকাশ কৰিলে। কিন্তু দুখৰ বিষয় যে এই খবৰে কাৰোৰে মনত একো কৌতূহল জন্মাব নোৱাৰিলে। এইদৰে বহুতদিন পাৰ হ'ল। ছয় বছৰৰ পিছত কিন্তু এই তথ্যই অক্সফোৰ্ড বিশ্ববিদ্যালয়ৰ দুজন যুৱক গবেষকৰ দৃষ্টি আকৰ্ষণ কৰিলে। এওঁলোকৰ এজনৰ নাম আছিল ডাঃ হাওৱাৰ্ড ফ্ল'ৰি আৰু আন জন হ'ল আৰ্ণেষ্ট ছেইন। এওঁলোকে এই সম্পৰ্কে গবেষণা কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে।

ইয়াৰ পৰা সুদীৰ্ঘ বাৰবছৰৰ পিছৰ এটা দিনৰ কথা। ফ্ল'ৰি আৰু ছেইনে কাম কৰি থকা গবেষণাগাৰৰ ওচৰতে থকা এখন চিকিৎসালয়ত টান নৰীয়া হোৱা এজন ৰোগী ভৰ্তি হ'ল। দাৰি খুৰাওতে মুখত ঘা লাগি পিছত সিয়ে পকি মানুহজনৰ মুখত এডোখৰ ডাঙৰ ঘা হৈছিল। কটা ঘাত ষ্টেফাইল'কক্কাচ্ সোমোৱাৰ বাবে ঘা টুকুৰা ডাঙৰ হৈ উঠিছিল। মানুহজনৰ অৱস্থা দিনে দিনে ক্ৰমে বেয়াৰ ফালে যাবলৈ ধৰিলে। জ্বৰো উঠিল এশ পাঁচ ডিগ্ৰীলৈকে। ঠিক সেইসময়তে এই গবেষক দুজনে এক প্ৰকাৰ প্ৰায় বিশুদ্ধ পেনিচিলিন তৈয়াৰ কৰি উলিয়াবলৈ সক্ষম হৈছিল, কিন্তু পৰিমাণত সি আছিল নিচেই কম। তেওঁলোকে তাকে নি ৰোগীজনক বেজী দিলে। জ্বৰ কমি আহিল। মানুহজন ভালেখিনি আৰোগ্য হ'ল। কিন্তু ঘা ডোখৰত থকা লক্ষ্য-কোটি ষ্টেফাইল'কক্কাচ্ ধ্বংস কৰিবলৈ সেইখিনি পেনিচিলিনেই যথেষ্ট নাছিল। তেতিয়ালৈকে ফ্ল'ৰি আৰু ছেইনে মাত্ৰ এচামুচ মানহে পেনিচিলিন তৈয়াৰ কৰি উলিয়াব পাৰিছিল। এবাৰ দিয়াৰ পিছত দ্বিতীয়বাৰ দিবলৈ তেওঁলোকৰ হাতত পেনি-চিলিন নাছিল। কেইদিনমানৰ পিছত ৰোগীজনৰ মৃত্যু হ'ল।

ৰোগীজন ভাল নহ'ল যদিও তেওঁলোকৰ মনত দৃঢ় প্ৰত্যয় হ'ল যে পেনিচিলিনে এদিন বীজাণুৰ বিৰুদ্ধে সংগ্ৰাম কৰিব পাৰিব। গবেষক দুজনে এইবাৰ অলপ সৰহকৈ পেনিচিলিন তৈয়াৰ কৰি উলিয়ালে। এটি পোন্ধৰ বছৰীয়া কিশোৰক পেনিচিলিনেৰে চিকিৎসা কৰা হ'ল। টান অসুখত ভুগি থকা ল'ৰাটি নিশ্চিত মৃত্যুৰ পৰা ৰক্ষা পৰিল। পেনিচিলিন ঔষধত আৰোগ্য হোৱা প্ৰথম ৰোগী হ'ল এই কিশোৰেই।

দ্বিতীয় মহাযুদ্ধৰ আগলৈকে পৰ্যাপ্ত পৰিমাণৰ পেনিচিলিন তৈয়াৰ কৰা হোৱা নাছিল। আহত সৈন্যসকলৰ চিকিৎসাৰ বাবে যেতিয়া বেছিকৈ বীজাণু-নাশক ঔষধৰ প্ৰয়োজন হ'ল, আমেৰিকাই পেনিচি-লিন সৰহীয়াকৈ তৈয়াৰ কৰিবৰ বাবে সৰ্বশক্তি প্ৰয়োগ কৰিলে।

ঔষধ প্ৰতিষ্ঠান সমূহ আৰু চৰকাৰ উভয়ে লাগি পেনিচিলিন তৈয়াৰ কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰিলে। ফ্ল'ৰি আমেৰিকালৈ আহিল। পেনিচিলিনে আহত সৈন্যসকলৰ চিকিৎসাত অদ্ভুত ভাৱে কাম কৰিলে। যুদ্ধ অৱসান হোৱাৰ লগে লগে সৰ্বসাধাৰণৰ বাবে পেনিচিলিন মুকলি কৰি দিয়া হ'ল। সমগ্ৰ পৃথিবী জুৰি পেনিচিলিনে আলোড়ন সৃষ্টি কৰিলে। লক্ষকোটি হতাশগ্ৰস্ত মানুহৰ বাবে জীৱন অৰ্থপূৰ্ণ হৈ পৰিল।

দহবছৰীয়া ল'ৰা এড্ নোৱাগ্‌বেও চন্দ্ৰোৎসৱৰ আনন্দমেলাত যোগ দিব পৰা হ'ল।

নাইজেৰীয়াৰ এখনি সৰু গাঁৱৰ খেৰৰ জুপুৰিত বাস কৰা ল'ৰা এড্। জন্মৰেপৰা তাৰ মুখত কোনেও হাঁহি দেখিবলৈ পোৱা নাছিল। কাৰণ সি 'ইয়জ' (yaws) ৰোগত ভুগিছিল। অকল সিয়েই কিয়, তাৰ দৰে আৰু বিশ কোটি আফ্ৰিকাৰ মানুহে এই ৰোগত ভুগিছিল। ইয়জ ৰোগে সমষ্ট শৰীৰতে কিছুমান আগচু দাগ আৰু ঘাৰ সৃষ্টি কৰে। জন্মৰ পৰা মৃত্যুলৈকে এই ৰোগে সিহঁতক লগ নেৰে।

এওঁৰ এই অৱস্থাটোৰ কাৰণেই মাকৰ মনটো আছিল চিৰ বিষাদেৰে ভৰা। এগৰাকী অসহায়া মাতৃ। এনে কোনো মানুহ আছে নে যি পোনাটিক ভাল কৰি দিব পাৰে!

নতুন দিনৰ সূৰ্য উদয় হ'ল। বিশ্ব-স্বাস্থ্য সন্থাৰ চিকিৎসক দল এটা আহি এদিন সেই গাঁৱত উপস্থিত হ'লহি। দলটো আহিছিল সন্মিলিত ৰাষ্ট্ৰসংঘৰ প্ৰতিনিধি স্বৰূপে। তেওঁলোকে ঘোষণা কৰিলেহি যে ইয়জ ৰোগ ভাল হোৱাতো অসম্ভৱ কথা নহয়। দলটোৱে মানুহক প্ৰতিশ্ৰুতি দিলে। কোনোৱেই অৱশ্যে তেওঁলোকৰ কথাত পতিয়ন নগ'ল। এড্ৰ মাকৰ মাথো তেওঁলোকৰ প্ৰতি পুতৌ জন্মিল।

চিকিৎসক কেইজনে কথা কৈ থাকোতে এড্ৰে মাকৰ আচলত ধৰি থিয় দি আছিল। আগচু দাগ আৰু বিভৎস ঘাৱে বিকৃত কৰি থোৱা এখন মুখ লৈ সি একেথৰে সেই নতুন মানুহ কেই-জনৰ মুখলৈ মাথোন চাই থাকিল।

সহানুভূতিশীল চিকিৎসক কেইজনে অতি সোনকালেই মানুহ খিনিৰ মন জয় কৰিলে। দুই চাৰিয়ে চিকিৎসা লবলৈ আগবাঢ়ি আহিল। অৱশেষত এড্ৰ মাকেও ল'ৰাটি লৈ ভয়ে ভয়ে তেওঁ-

লোকৰ লগত যোগ দিলেহি। কিজানিবা ভেকুলীৰ পিঠিত নোম গজেই। চিকিৎসক কেইজনে সহজ সৰল ভাষাৰে কথাবোৰ বুজাবলৈ ধৰিলে। এটি জোঙা বেজীৰে গাত ঔষধ ভৰাই দিওঁতে যে অকণমান দুখ পাব তাকো ক'লে।

দহবছৰীয়া এডে্ বুকুত সাহস বান্ধি বেজী লবলৈ সাজু হ'ল। ভয়ত তাৰ মুখ বিবৰ্ণ হৈ গ'ল। বেজী ল'বলৈ বাঁউসী আগবঢ়াই দিলে। কিন্তু কি আচৰিত কথা, বেজীৰ খোচটোৰ বিষ দেখোন একো কথাই নহয়—তাৰ ঘাবোৰৰ বিষ তাতকৈ অনেক গুণে বেছি।

মাকে এড্ক তাৰ পৰা লৈ আহিল। সেইকণ বেজীয়ে বেমাৰ ভাল কৰিব পাৰিব বুলি তেওঁৰ মুঠেই বিশাস নহ'ল, তথাপি বেজী দিয়াবলৈ ল'ৰাটি প্ৰতিদিনে তালৈ লৈ আহিল। কিন্তু বেছিদিন ৰ'ব লগা নহ'ল। চিকিৎসক কেইজনৰ কথা লাহে লাহে ফলিয়াবলৈ ধৰিলে। এসপ্তাহ নৌ হওঁতেই এড্ৰ ঘাবোৰ শুকাই আহিল। আৰু তিনিদিনমান গ'ল। এড্ সচাঁকৈয়ে একেবাৰে ভাল হৈ গ'ল।

মহাগয়োভৰে চন্দ্ৰোৎসৱ আহিল। গোটেইখন গাওঁ আনন্দত মুখৰিত হ'ল! উৎসৱত নাচিবলৈ ল'ৰা বুঢ়া সকলোৰে গাত নানা ৰঙৰ ৰেখা আঁকি ল'লে। এডেও জীৱনত প্ৰথমবাৰৰ বাবে গাত ৰং লগাই উৎসৱত নাচিবলৈ আহিল। সি হাঁহি-হাঁহি নাচি-নাচি আপোন পাহৰা হ'ল। ▫ ▫



নেহৰু বঁটা বিজয়ী
ডাঃ জোনাচ্ ছক

মাৰ্কিন বিজ্ঞানী ডাঃ জোনাচ্ ছকক ১৯৭৫ চনৰ নেহৰু বঁটা প্ৰদান কৰা হয়। আন্তৰ্জাতিক বুজাপৰা, মানবকল্যাণ আৰু বিশ্বভাতৃত্বৰ হকে মহান বৰঙনি যোগোৱা একোজন ব্যক্তিলৈ প্ৰতিবছৰে নেহৰু বঁটা আগবঢ়োৱা হয়। প্ৰথমবাৰৰ বাবে ১৯৭৫ চনৰ বঁটা প্ৰদান কৰা হয় এজন বিজ্ঞানীক, যিজনে ১৯৫৫ চনত পলিয়'মায়েলাইটিচ্ ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বেজী আবিষ্কাৰ কৰি বিশ্বৰ অগণিত শিশুক এই ভয়াবহ ব্যাধিৰ পৰা বহুলাংশে মুক্ত কৰে। ইয়াৰ আগতে নেহৰু বঁটা লাভ কৰা ব্যক্তিসকলৰ ভিতৰত আছিল ডাঃ মাৰ্টিন লুথাৰ কিং, য়েহুদি মেনুহিন, এন্দ্ৰিমাল্ৰ', ইউ থাণ্ট আৰু মাদাৰ টেৰেচা আদি লোকসকল। ডাঃ জোনাচ ছকে একাদশ বাৰৰ নেহৰু বঁটা গ্ৰহণ কৰে।

ডাঃ জোনাচ্ ছকৰ কথা কবলৈ গ'লেই পলিয়'মায়েলাইটিচ্ বা পক্ষাঘাত ৰোগৰ কথাও আলোচনা কৰিব লাগিব, কাৰণ এই ৰোগ আৰু ইয়াৰ প্ৰতিৰোধ ব্যৱস্থাৰ লগত ডাক্তৰ ছকৰ নাম অবিচ্ছেদ্য ভাবে জড়িত। পলিয়'মায়েলাইটিচ্ 'ভাইৰাছ' নামৰ এবিধ অতিশয় ক্ষুদ্ৰ বীজাণুৰ পৰা হোৱা একপ্ৰকাৰ সংক্ৰামক ৰোগ। এই ৰোগৰ ভয়াবহতা এইখিনিতেই যে ই ল'ৰা-ছোৱালীৰ হাত ভৰি পঙ্গু কৰি থৈ যাব পাৰে আৰু এবাৰ ৰোগ হোৱাৰ পিছত তাক প্ৰতিকাৰ কৰাৰ বিশেষ উপায়ো নাথাকে। পলিয়'ৰোগে এবাৰ হাত ভৰি 'পেৰেলাইচিচ্' কৰা মানেই সেই অঙ্গ চিৰদিনৰ বাবে অকামিলা হৈ যোৱা। এটা সময় আছিল যেতিয়া এই ৰোগে নৰওৱে, চুইডেন, আমেৰিকা, ইংলেণ্ড আদি দেশসমূহত বিভীষিকাৰ সৃষ্টি

কৰিছিল। যেতিয়া পলিয়' ৰোগে মহামাৰী ৰূপ ধাৰণ কৰিছিল, তেতিয়া হেজাৰ হেজাৰ শিশু চিৰদিনৰবাবে বিকলাঙ্গ হৈ পৰিছিল আৰু তাৰে কিছুসংখ্যক শিশু মৃত্যুৰ মুখতো পৰিছিল। অৱশ্যে পলিয়' ৰোগ হোৱা সকলো শিশুৱেই যে বিকলাঙ্গ হয় এনে নহয়, প্ৰায় পাঁচ শতাংশ শিশুৰ হে হাত ভৰি অকামিলা হয়, বাকী বিলাকৰ ৰোগ পানী লগা বা ইনফ্লুয়েঞ্জাৰ ৰূপত দেখা দি আঁতৰি যায়। তথাপি পাঁচ শতাংশ শিশু বিকলাঙ্গ হোৱাতো এখন ৰাষ্ট্ৰৰ বাবে কম ডাঙৰ বোজাৰ কথা নহয়। দুই তিনি বছৰীয়া এটি বিক-লাংগ শিশুৱে যেতিয়া সহায় ভিক্ষাৰ অসহায় চাৱনিৰে মাতৃ গৰাকীৰ মুখলৈ চাই থাকে, তেতিয়া তেওঁ সেই দৃশ্যৰ সমুখত প্ৰস্তৰ মূতিৰ দৰে হৈ থকাৰ বাদে অন্য উপায় নেথাকে।

১৯৫৫ চনৰ আগলৈকে পশ্চিমৰ দেশসমূহত পলিয়' ৰোগে কণ কণ শিশুহঁতৰ পিতৃ-মাতৃৰ অন্তৰত যি ভীতিৰ সঞ্চাৰ কৰি ৰাখিছিল তাৰ অৱসান ঘটাবলৈ ফেৰিণ্টাৰ দৰে আবিৰ্ভাৱ হ'ল ডাঃ জোনাচ্ ছকৰ। ছকে আবিষ্কাৰ কৰি উলিয়ালে পলিয়' ৰোগৰ প্ৰতিষেধক বেজী। ছক পলিয়' বেজীয়ে অভূতপূৰ্ব সাফল্য অৰ্জন কৰিলে।

ছক বেজী আবিষ্কাৰ হোৱাৰ কেইবছৰমান পিছতে ডাঃ ছেবিনে খাবলৈ দিয়া পলিয়'ৰ প্ৰতিষেধক দৰৱ আবিষ্কাৰ কৰে। ১৯৬০ চনৰ পৰা ছক বেজীৰ পৰিবৰ্তে খাবলৈ দিয়া ছেবিন আবিষ্কৃত পলিয়' প্ৰতিষেধক দৰৱহে ব্যাপক ভাবে ব্যৱহাৰ হবলৈ ধৰে। তথাপি এই কথা অনস্বীকাৰ্য যে ডাঃ ছকহে পলিয়' প্ৰতিষেধক আবিষ্কাৰৰ জনক। ডাক্তৰ ছকে দেখুৱা পথেৰে আগবাঢ়ি গৈহে ডাঃ ছেবিনে 'অৰেল পলিয়' উদ্ভাৱন কৰিবলৈ সমৰ্থ হ'ল। সেয়েহে ডাঃ ছকৰ নাম চিকিৎসা বিজ্ঞানৰ বুৰঞ্জীত আৰু মানৱ ইতিহাসত আলোক স্তম্ভ হৈ চিৰদিন জিলিকি থাকিব।

এইখিনিতে এটা কথা কোৱাৰ দৰ্কাৰ যে পলিয়'ৰ প্ৰতিষেধক আৱিষ্কৃত হ'ল বুলিয়েই যে পলিয়'ৰোগ নিৰ্মূল হৈছে এই কথা নহয়, এতিয়াও প্ৰতি বছৰে বিশ্বৰ হেজাৰ হেজাৰ শিশুৱে পলিয়' ৰোগত আক্ৰান্ত হৈ চিৰদিনৰ বাবে মুখৰ হাঁহি হেৰুৱাব লগা হৈছে। আজি দুটামান দশকৰ আগলৈকে পশ্চিমৰ দেশসমূহত পলিয়' ৰোগে প্ৰায় প্ৰতিটো গ্ৰীষ্ম ঋতুতে এঠাইত নহয় এঠাইত মহামাৰীৰ ৰূপ ধাৰণ

কৰিছিল। বিষুবীয় দেশ সমূহত ছেগা-চোৰোকাকৈহে ল'ৰা-ছোৱালীৰ পলিয়' ৰোগ হোৱা দেখা যায়। অৱশ্যে ভাৰততো দুবাৰ পলিয়' মহামাৰী লক্ষ্য কৰা হ'ল —এবাৰ দিল্লীত আৰু এবাৰ বোম্বাইত পলিয়' ৰোগে আতঙ্কৰ সৃষ্টি কৰিছিল। সম্প্ৰতি পলিয়'ৰ প্ৰতিষেধক দৰৱ দিবৰ বাবে সৰ্বত্ৰ প্ৰচাৰ অভিযান চলোৱা হৈছে। ১৯৭৭ চনত বছৰটোৰ বাবে বিশ্বস্বাস্থ্যসন্থাৰ প্ৰচাৰ ইস্তাহাৰো আছিল 'Immunize and protect your child' অৰ্থাৎ আপোনাৰ শিশুটিক প্ৰতিষেধক দি ৰোগৰ পৰা ৰক্ষা কৰক।

আমেৰিকাৰ পিট্চবাৰ্গ বিশ্ববিদ্যালয়ত গৱেষণা কৰি থকা কালত ডাঃ ছকে পলিয়'ৰ প্ৰতিষেধক বেজী আবিষ্কাৰ কৰে। বয়স তেতিয়া তেওঁৰ চল্লিছ বছৰ।

ছকৰ জন্ম হয় ১৯১৪ চনত। জন্মস্থান নিউয়ৰ্ক চহৰ। দেউতাক আছিল মহিলাৰ সাজ-পাৰ তৈয়াৰ কৰা এজন সাধাৰণ ব্যৱসায়ী। ছক সৰুৰে পৰাই আছিল অতি তীক্ষ্ণবুদ্ধিৰ ল'ৰা। সাজ-পাৰ আৰু চাল-চলনত তেওঁ আছিল সদায়েই পৰিপাটি। ষোল্ল বছৰ বয়সত হেৰিচ হাইস্কুলৰ পৰা উত্তীৰ্ণ হয় আৰু ১৯ বছৰ বয়সত নিউয়ৰ্ক চিটি কলেজৰ পৰা স্নাতক ডিগ্ৰী লাভ কৰে। নিউয়ৰ্ক বিশ্ববিদ্যালয়ৰ মেডিকেল স্কুলৰ পৰা ডাক্তৰী পাচ কৰি কিছুদিন প্ৰশিক্ষণ লোৱাৰ পিছত চিকিৎসা ব্যৱসায় আৰম্ভ কৰাৰ পৰিবৰ্তে তেওঁ গৱেষণা কৰিবলৈ ইচ্ছা কৰে। এই সময়তে তেওঁ ভাইৰাছ্ সম্বন্ধে গৱেষণা কৰিবলৈ এটা বৃত্তিও লাভ কৰে। পিছত মিচিগান বিশ্ববিদ্যালয়লৈ গৈ তেওঁৰ পূৰ্বৰ অধ্যাপক ডাঃ থমাচ্ ফ্ৰেন্চিজৰ তলত গৱেষণা কৰিবলৈ লয়। ১৯৪৭ চনত তেওঁ পত্নী আৰু দুটি ল'ৰাৰে সৈতে পিট্চ্বাৰ্গ বিশ্ববিদ্যালয়লৈ আহি এটা ভাইৰাছ গৱে-ষণাগাৰ খোলে। প্ৰথমে ইনফ্লুয়েঞ্জা ভাইৰাছৰ ওপৰত কিছুদিন কাম কৰি তেওঁ পলিয়' ভাইৰাছৰ ওপৰত কাম কৰিবলৈ লয়।

পক্ষাঘাত ৰোগৰ আমেৰিকাৰ জাতীয় প্ৰতিষ্ঠানৰ পৰা এটা অনুদান লৈ কাম কৰিবলৈ আৰম্ভ কৰি ১৯৪৯ চনত তেওঁ প্ৰথম বাৰৰ বাবে পলিয়'ভাইৰাছৰ শ্ৰেণী বিভাজন কৰে। এই কামৰ বাবে তেওঁক সম্পূৰ্ণ তিনিটা বছৰ লাগে।

বহু অধ্যৱসায়ৰ মূৰত পলিয়' প্ৰতিষেধক বেজী তৈয়াৰ কৰি প্ৰথমে তেওঁ বান্দৰৰ শৰীৰত পৰীক্ষা আৰম্ভ কৰে। ১৯৫২ চনতহে তেওঁ মানুহৰ গাত এই বেজী প্ৰয়োগ কৰিব পৰা হব বুলি আশ্বস্ত হয়। পলিয়'ৰ প্ৰতিষেধক বেজী ল'ৰা-ছোৱালীক নিৰাপদে দিব পৰা

যাব বুলি ১৯৫৩ চনত ছকে মাকিন ৰেডিঅ'ৰ সহায়ত প্ৰচাৰ কৰে। দেশৰ অন্যান্য বিজ্ঞানীসকল যদিও এই কথাত পতিয়ন নগ'ল তথাপি তেওঁ পক্ষাঘাত ৰোগৰ জাতীয় প্ৰতিষ্ঠানৰ সম্পূৰ্ণ আস্থাভাজন হ'ল।

ইয়াৰ পিছত জাতীয় প্ৰতিষ্ঠানৰ সহায়ত পৰীক্ষামূলক ভেক্‌চিন কেইবাহেজাৰ শিশুৰ গাত প্ৰয়োগ কৰি তাৰ প্ৰতিক্ৰিয়া লক্ষ্য কৰা হ'ল। সোনকালেই এই কথা প্ৰমাণিত হ'ল যে সেই বছৰত বেজী নোলোৱা যিমান বিলাক ল'ৰা-ছোৱালী পলিয়' ৰোগত মৃত্যু হ'ল আৰু আন বহুতো বিকলাঙ্গ হ'ল তাৰ তুলনাত পলিয়'ভেক্‌চিন লোৱা ল'ৰা-ছোৱালীৰ পলিয়' ৰোগ মাথোন কেইটামানৰহে হ'ল। পিছত তেওঁ পলিয়' প্ৰতিষেধক বেজী আৰু অলপ উন্নত কৰিলে। ১৯৫৫ চনত পলিয়'ৰ প্ৰতিষেধক বেজী আবিষ্কৃত হ'ল বুলি ঘোষণা কৰা হ'ল আৰু চৰকাৰে নিজে প্ৰতিষেধক বেজী দিয়াৰ কাৰ্যসূচী গ্ৰহণ কৰিলে।

পলিয়' ৰোগে এখন দেশৰ কিমান সাংঘাটিক ক্ষতি সাধন কৰিব পাৰে, এটা উদাহৰণ দিলেই সেই কথা বুজিবলৈ সহজ হব। ছক-বেজী আবিষ্কৃত হোৱাৰ তিনিবছৰ আগৰ এটা বছৰত আমেৰিকা যুক্তৰাষ্ট্ৰত পলিয়' ৰোগৰ কবলত পৰি এহেজাৰ চাৰিশ শিশুৱে প্ৰাণ হেৰুৱাইছিল আৰু একৈশ হেজাৰ শিশু বিকলাঙ্গ হৈছিল। ছকে পলিয়' বেজী আৱিষ্কাৰ কৰাৰ কেইবছৰমান পিছতেই খাবলৈ দিয়া পলিয়ৰ প্ৰতিষেধক দৰবো আবিষ্কৃত হ'ল। ১৯৭৩ চনত হোৱা এটা সমীক্ষাৰ মতে সেই বছৰত আমেৰিকা যুক্তৰাষ্ট্ৰত এটি শিশুৰো পলিয়' ৰোগত মৃত্যু হোৱা নাছিল।

আজি সমগ্ৰ বিশ্বতে পলিয়' ৰোগত ভোগা শিশুৰ সংখ্যা নাটকীয় ভাবে কমি আহিল আৰু আগৰ তুলনাত মহামাৰীৰ ৰূপো অনেক পাতল হ'ল। চিকিৎসা বিজ্ঞানলৈ যুগান্তৰ অনা বিজ্ঞানী ডাঃ ছকক ইয়াৰ আগতেও মাকিন যুক্তৰাষ্ট্ৰ কংগ্ৰেছে স্বৰ্ণপদক প্ৰদান কৰিছিল। দেৰীকৈ হ'লেও ১৯৭৫ চনৰ নেহৰু বঁটা প্ৰদান কৰি এই চিৰতৰুন বিজ্ঞানীজনক পুনৰ সন্মানিত কৰা হ'ল।

ডাঃ জোনাচ্ ছকৰ পত্নী শ্ৰীমতী ফ্ৰেনচিচ্ গিলত এগৰাকী প্ৰসিদ্ধা লিখিকা আৰু চিত্ৰশিল্পী। বিশ্ববিশ্ৰুত শিল্পী পিকাচোৰ জীৱন ভিত্তিত ৰচিত "Life with Picaseo" নামৰ তেওঁৰ গ্ৰন্থখন বহুলভাবে আদৃত।

বৰ্তমান ডাঃ ছক কেলিফৰ্ণিয়া লা-জোলা ছক ইনষ্টিটিউত অব বায়লজিকেল চায়ন্সৰ সঞ্চালক। বিজ্ঞানৰ গবেষণাত চিৰ উৎসাহী এইজন বিজ্ঞানীয়ে গভীৰ আশাবাদ আৰু আত্ম প্ৰত্যয়েৰে এতিয়া এই বয়সতো গবেষণা কাৰ্যত নিমজ্জিত হৈ আছে। আমি তেখেতৰ সুস্থ দীৰ্ঘজীৱন কামনা কৰিলো। □ □ (১৯৭৮ চন)